HOÀNG - XUÂN - VIỆT

LUYỆN TRÍ NHỚ

Mau quên quá!
Làm sao suy-luận.
Làm sao xã-giao.
Làm sao nói chuyện.
Làm sao học-hành.
và
Làm sao đắc-lực ?

Loại sách « **HỌC LÀM NGƯỜI** »

ĐẠI NAM

TIA SÁNG

Người ta có thể nói không sợ lầm : « điều mà người hoạt-động cần nhứt, đó là trí nhớ dẻo-dai ».

E. B. Gevin.

Khi đọc lớn tiếng là tôi khắc tạc cho ý-tưởng hai nghĩa : Tôi thấy điều tôi đọc và tôi hiểu nó.
Như vậy tôi có thể nhớ nhiều hơn.

Abraham Lincoln.

Công-trình của tôi được điều-khiển bởi sự phân biệt giữa ký-ức hữu-ý và ký-ức vô-ý.

Marcel Proust.

Tội nghiệp : Biết bao người suốt thời-gian thụ-huấn ở học-đường bị bắt học và bắt nhớ đủ thứ mà không bao giờ được ai đào-luyện cho trí nhớ, điều-kiện tối yếu để tư-tưởng, phán-đoán, nói-năng và hành-động.

Waterstone.

Ghiền thuốc hại trí nhớ : đó là sự-kiện chắc-chắn. Rượu mạnh, nha-phiến, Haschich còn nguy-hiểm cho trí nhớ hơn nữa.

Raymond de Saint Laurent.

TỰA

Ngày nay, trong câu chuyện hàng ngày, bạn hay nghe một vài người lớn tuổi nói những câu đại đề như : « Tôi bây giờ học thuộc lòng không nồi, lớn tuồi rồi hết « gạo » được như hồi nhỏ. Tôi ghét học thuộc lòng quá ; coi cái gì hiều thôi. Có phải học-sinh đâu mà học từng chữ ». Rồi trong giới thanh-niên học đường, bạn thỉnh-thoảng nghe không ít học-sinh, sinh-viên vừa bĩu môi vừa nói : « Ối giời ơi ! Học thuộc lòng ! Học thuộc lòng ! Học lấy hiều thôi, phải ở tiều học dâu mà học như « két ». Phải ! Tôi cũng thường nghe đại-khái như bạn. Ở thời đại ta, nhiều người ngại nhớ lắm. Có người nói tại thế-giới ngày nay tao loạn quá, không mấy dân tộc sống yên-ồn, ở thôn quê thì sợ-hãi vì bom đạn, ở thành-thị vật lộn với cuộc đời vật-chất, rồi nào di-cư, tản-cư, hỏa-hoạn, tất cả làm đầu óc người thời-đại luôn náo-động, thành ra họ khó yên tâm, khó tập-trung tinh-thần nên trí nhớ ngày một mòn mỏi. Người khác nói tại nền giáo-dục cồ-điền bắt học cách nô-lệ, học như dồn gối mà nay mất thế-lực nên nền giáo-dục mới đi ngược lại mà đi lố, chỉ bắt học hiều mà coi rẻ học thuộc lòng. Cả hai ý-kiến trên đều có lý một phần nào. Và còn nhiều lý-do khác nữa khiến trí nhớ bị bỏ rơi. Mà thưa bạn, dù vì lý-do nào, sự-kiện quá rõ-rệt không ai chối-cãi được là trí nhớ cần cho

mọi người và muốn cường-ký thì phải có ký-dục (Éducation de la mémoire).

Chắc bạn đồng ý với tôi trí nhớ tối cần cho ta chớ, Nếu quá dễ quên làm sao các hoài-niệm trông tiềm thức được khêu-gợi. Hoài-niệm không được khêu-gợi dề nhảy vọt lên ý-thức-thường thì làm sao ta có ý-tưởng, không ý-tưởng lấy gì phán-đoán vì phán-đoán là lập mối tương-quan giữa hai ý-tưởng. Không có phán-đoán thì tự-nhiên không thể có suy-luận vì suy-luận là đối-chiếu tương-quan của phán-đoán và hệ-thống-hóa chung lại.

Trong các câu chuyện, muốn hấp-dẫn người nghe phải có ý hay lời đẹp, chuyện tích, danh-ngôn mà kém trí nhớ quá, thì làm sao tích-trữ những yếu-tố ấy ?

Ai không cần xã-giao ? Mà người lịch-sự muốn đắc nhân tâm phải nhớ mặt, địa-chỉ, số điện-thoại, có khi phải nhớ ngày sinh, ngày lễ bổn mạng của những kẻ mình giao tiếp mà thấy quan hệ đến sự thành công của mình.

Còn nếu bạn là một diễn-giả, một nhà văn, một giáo sư trung-học hay đại-học thì tôi khỏi nhấn mạnh, bạn dư biết, phải có trí nhớ bén nhọn dề kiến-văn rộng-rãi, dề xây-dựng lý-luận trưng-dẫn những danh-ngôn, tường thuật những chuyện tích, trình-bày các vấn-đề...

Tôi cũng khỏi quảng-cáo vai trò của trí nhớ nếu bạn là học-sinh, sinh-viên. Học cái gì quên cái nấy thì làm sao thi cử ?

Là một nhân-viên thuộc-hạ, công-chức hay sĩ-quan, binh-sĩ gì đó mà thượng cấp ra mười lệnh, bạn quên hết ba bốn thì sao ? Nhứt là trong quân đội.

Bạn làm lớn, gánh nhiều trách-nhiệm, trăm ngàn người trông chờ nơi bạn mà, như mất hồn, bạn hứa rồi bạn quên, bạn ra lệnh rồi bạn không nhớ, mới nhớ bạn lại quên. Như vậy địa-vị bạn sẽ ra sao ? Và công ích thế nào ?

Là một người lao-động phải chạy gạo cho hằng chục miệng ăn muốn học thêm dề lấy bằng tiểu-học, trung học, hay một bằng nào chuyên-môn đó, hoặc học một sinh-ngữ, anh-văn chẳng hạn, mà óc bạn như đặc lại hồi nào, học gì quên nấy rồi làm sao ? Dỗ bác-sĩ ra trường càng lâu, tên thuốc càng quên : mà thuốc mới cứ ra đủ loại hằng loạt và thời càng văn-minh bịnh càng lạ, càng rắc-rối thì bạn liệu cách nào ?

Làm luật-sư, dầu càng dồi màu tóc vốn luật-học càng mòn-mỏi, dang hùng-biện binh vực thân chủ bạn bỗng quên... quên tuyệt. Chết chưa ? Có ông bạn thân nói tại hút thuốc lá nhiều quá. Không biết tại sao ? Mà làm luật-sư cái quên dầu quên đuôi chắc nghề-nghiệp mong-manh lắm.

Xét qua các trường-hợp trên, bạn thấy ký-tính tối cần cho một đời người. Gowin nói : « Người ta có thể nói không sợ lầm : điều mà người hoạt-động cần nhứt đó là trí nhớ dẻo-dai ».

Trí nhớ đối với sự thành công trên đời như cá

cặn nước vậy mà ta có được đào-luyện chu-đáo không? Ở học-đường người ta bắt ta dùng trí nhớ học đủ thứ mà ngay trí nhớ không ai dạy ta rèn đúc nó. Nó cũng như bao nhiêu cơ năng khác trong con người: không đào-luyện thì chỉ phát-triển bình thường thôi, ít xử-dụng thì dần-dần vô-dụng. Rồi đừng quên nó có thể mắc bệnh trầm-trọng nữa. Trong giới trí-thức, ai là người không biết tác-phẩm nổi danh của Ribot, chuyên đề-cập những bệnh của trí nhớ, tức cuốn « Les Maladies de la Mémoire »

Nhiều người trong chúng ta ít lưu-tâm trí-dục lại còn vô tình làm cho ký-tính của mình ngày một suy-giảm. Như thức đêm quá độ, đọc sách báo nhiều lần đến mệt lả óc, dùng không chừng mực những vật kích-thích như nha-phiến, cà-phê đen, thuốc lá thuốc lào. Dĩ-nhiên ai càng trụy-lạc, trí nhớ càng cùn-mằn.

Thấy trí nhớ cần cho bất cứ ai ở bất cứ thời nào, nơi nào, và biết ngày nay, người ta khinh-rẻ lối học thuộc lòng, nhiều người bị những ảnh-hưởng tai-nạn làm suy-giảm ký-tính, nên tôi không ngại tài hèn, soạn quyển bé mọn này.

Tôi trân trọng dâng nó đến các vị đọc-giả và có ý tặng cách riêng giới tuổi trẻ đang mong muốn tạo cho mình vốn kiến-thức vững chắc. Tôi tin-tưởng rằng thế-hệ tuổi xanh ấy không quá ỷ lại vốn học nhà trường của mình đến đỗi không lo tự học thêm. Dù đỗ tú-tài, cử-nhân, tiến-sĩ, thạc-sĩ hay bằng chuyên-môn

gì, thưa bạn, người ta vẫn phải sau khi ra trường tự học luôn. Không tự học, người ta lần lần không còn xứng đáng với cấp bằng: Con người hay quên mà. Không tự học, người ta có văn bằng cao đến đâu cũng nói chuyện lạt-lẽo nói riết cặn, cạn chuyện hay thì nói hành, chỉ-trích hay nói... tục. Thiếu gì bậc trí-thức bây giờ là vậy. Bạn ngạc-nhiên ư? Có gì lạ đâu. Không tự học, tìm sách báo xây-dựng vốn kiến-thức phổ-thông thì đỗ bác-sĩ chỉ biết y-khoa, đỗ cử-nhân toán chỉ biết toán, đỗ thạc-sĩ triết chỉ biết triết. Chớ làm sao biết được nhiều ngành văn-hóa khác. Mà trong cuộc sống hằng ngày, đâu phải gặp ai người ta đều cứ đem chuyện chuyên môn của mình ra nói. Xã-hội có muôn hạng người chớ đâu toàn người rành sở trường của mình. Bởi vậy, tội nghiệp nhiều người ngày nay đỗ đạt cao, chức quyền lớn mà ăn nói nếu không lạt-lẽo thì nghe ai cũng ghét, cũng khinh. Họ là những nhà chuyên-môn để tuân lệnh làm một số việc nào đó rồi lo nuôi vợ, nuôi con chớ không phải là người bản-lĩnh, tính tình cao-thượng, kiến-thức uyên-thâm, kinh-nghiệm phong-phú, giàu sáng kiến, ham trách-nhiệm. Nói tắt, họ là người của họ, của gia-đình họ, chớ không phải của xã-hội, nhứt là của dân-tộc trên đường cứu-quốc và kiến-quốc. Để giảm bớt dần-dần thứ người vá-áo túi-cơm ấy, thế-hệ trẻ nhứt định phải vừa lo cái học khoa cử vừa tự-học. Cho đặng cái học vững chắc cần trí hiểu mà cũng cần trí nhớ. Mấy trang sau đây không có ý cung hiến cho bạn cầm-

nang hay phép mầu gì. Tôi chỉ thảo-luận cùng bạn trong ba phần các vấn-đề quan-trọng sau đây:

Phần nhứt Xét trí nhớ cách tổng-quát.

Phần hai Bàn cách đào-luyện những cơ-năng liên-hệ đến ký-tính (Tức là phương-pháp tự-nhiên).

Phần ba Đề cập những bí-quyết ký-ức-thuật (Secrets mnémotechniques) giúp trí nhớ dẻo-dai. (Tức là phương-pháp nhân-tạo). Nhìn nội-dung như vậy bạn thấy sách gồm lý-thuyết và thực-hành, nhứt là thực hành. Tôi nỗ-lực gửi bạn những bí-quyết linh-nghiệm của những nhà ký-ức thuật lỗi-lạc của thời-đại. Nhưng thưa bạn, vấn-đề không phải chỉ là biết. Vấn-đề là thực-hành, nói rõ là Học. Tôi muốn đề cao lối Học Hiểu học tiêu-hóa điều mình học. Song tôi cứ ngạc-nhiên sao mà nhiều nhà giáo-dục ngày nay không bắt tuổi trẻ học thuộc lòng. Chẳng nên bắt học cách nô-lệ, học không hiểu như con cưởng. Nhưng điều gì hiểu rồi cần nhớ nhứt định phải học. Không học lấy gì để nhớ. Mỗi năm thí-sinh ở nhiều nước ngày nay rớt hàng-hà sa-số là phải, số thí-sinh trúng tuyển từ trung-học đến đại-học, kiến-thức non-nớt quá là phải. Người ta nói Robert Louis Stéphenson không ngày nào không học tự-điển và chánh-tả. Thực là một bửu-giám. Có học, dĩ-nhiên là học cách sáng-suốt, mới nhớ và mới suy-luận, xã-giao, nói chuyện, học-hành, hoạt-động đắc-lực được.

Sau hết, nếu bạn đọc kỹ cuốn này mà giựt mình lo củng-cố ký-tính của mình, chịu khó theo những phương-thế đề-nghị trong sách và dời bạn qua một khúc quanh hứa-hẹn nhiều ở tương-lai, vì nhờ cường-ký thu-thập được nhiều kiến-văn thì, thưa bạn, người viết cho bạn đây cho là thỏa mãn lắm rồi và luôn mong đợi lòng tốt của bạn chỉ cho những gì thiếu sót hoặc sai lầm với lòng quí mến và tri ân sâu thắm.

HOÀNG-XUÂN-VIỆT

Một chiều thu. Sài-gòn 1-6-63

PHẦN NHỨT

TRÍ NHỚ KHÁI-LUẬN

CHƯƠNG I

CẦN VÀ CÓ THỂ LUYỆN TRÍ NHỚ KHÔNG ?

« Óc của tôi như một cục thép. Khó khắc cái gì vào đó mà một khi khắc được rồi, thì gần như không thể bôi tẩy được ».

Abraham Lincoln

ĐẠI - YẾU

1. Mộng vàng của bất cứ ai ?
2. Tại sao ký-ức là một bảo-vật ?
3. Mà trí nhớ luyện được không ?
4. Phương-pháp tốt thì kết-quả tốt.

1— Mộng vàng của bất cứ ai.

Đã hơn một lần bạn ước mong cho mình có đầu óc sâu-sắc, tư-tưởng phong-phú mà trật-tự, phán-đoán đúng-đắn và chắc-chắn. Cũng như bạn, tôi thèm khát một bộ óc lý-luận sáng-suốt song rất bực mình khi muốn nhớ một điều gì lại nhớ

mài-mại, cại không ra, rồi cũng không chịu nổi khi tiếp chuyện với ai mà hay quên, nói đầu Ngô minh Sở. thuyết « tam hoàng », đâu không ra đâu. Một người thân của bạn định đọc nhiều sách ngoại-quốc để mở rộng đời sống tinh-thần, kiếm tài-liệu soạn vài quyển sách mà học mãi một ngoại-ngữ mấy năm trời không thông, chỉ tại học trước quên sau. Một nữ giáo-sư tốt-nghiệp đại-học sư-phạm mới vào mấy lớp đầu say-sưa thuyết và ham-mê nhiệm-vụ lòng lâng-lâng như cỡi hạc. Song cô khổ tâm một nỗi là dạy một lớp gần nửa tháng rồi mà gặp tên học-sinh nghịch-ngợm lại kêu tên học-sinh khác bị cả lớp cười ầm. Một diễn-giả nọ đang nói thao-thao bất-tuyệt, hấp-dẫn khối khán-giả lặng thinh đến ruồi bay không nghe, bỗng nhiên vì muốn trưng-dẫn tên tác-giả kịch Hamlet mà quên mất nên ư... ư... làm người nghe có kẻ phì cười : cuộc nói chuyện vì đó giảm phần hào-hứng. Một ông bạn của tôi làm chủ một hãng lớn ở Saigon có lần thú thật với tôi sở-dĩ trong thời qua bị mất nhiều khách, nghĩa là mất nhiều cơ-hội tốt để làm ăn, chỉ tại gặp khách hàng hai ba lần mà quên mất qui danh xưng hô bậy, làm họ mất thiện cảm bỏ hàng của ông. Xét các trường-hợp trên, ta nhận thấy ai muốn tiến thân trên cây thang xã-hội đều coi ký-ức đinh đóng là bảo-vật, là điều-kiện gần như không có không được để thành công.

2— Tại sao ký-ức là một bảo-vật ?

Đừng nói vai trò hệ-trọng của ký-ức trong câu chuyện hay trong cuộc làm ăn, hãy xét công-tác của nó trong then máy tư-tưởng, ta cũng thấy ngay trách-vụ của nó thế nào. Muốn quả-quyết rằng anh Giáp phải chết, tôi và bạn phải nhớ để nói rằng : Hết mọi người phải chết, rằng anh Giáp là người, ta nhớ vậy rồi căn-cứ vào đại tiền đề (hết mọi người phải chết) và tiểu tiền đề (anh Giáp là người) để nhận mối tương-quan rồi rút ra kết-luận. Anh Giáp phải chết.

Bạn hãy tưởng-tượng nếu ta nói đầu quên đuôi thì có khi nào ta phán-đoán được không. Nếu muốn phán-đoán rằng Bưởi là người tốt. Ta tối thiểu phải nhớ hai khái-niệm Bưởi là gì, là ai và người tốt là người thế nào rồi, mới mượn động-từ « là » để nối hai khái-niệm ấy lại.

Mà mỗi lần nhớ như vậy, theo THONNARD, ta phải qua năm giai-đoạn này :

1. Phải xác-định đối-tượng để nhớ.
2. Phải có một thời-gian bảo-tồn nó mà không tưởng đến nó.
3. Phải tái-diễn nó trong ý-thức
4. Phải nhìn-nhận ta đã sống nó trong dĩ-vãng.

5. Sau hết phải vị-trí-hóa nó chắc-chắn trong thời-gian qua.

Gồm năm giai-đoạn như vậy, ký-ức đóng vai trò quan-trọng thế nào đối với tư-tưởng, với phán-đoán bạn dư biết.

3 — Mà trí nhớ luyện được không ?

Hẳn bạn đã từng nghe nói nhiều người có não nhớ kinh-khủng. Một linh-mục nào đó quản-thủ thư-viện của điện Vatican, nhớ sạch sành sanh tên sách và chỗ để các sách của thư-viện ấy. Mà bạn quá biết thư-viện của Vatican nhiều sách thuộc hạng nhứt nhì của thế-giới đấy. Người ta nói Bunder Singe dốt đặc tiếng Anh mà có kẻ đọc cho ông nghe 50 hàng trong cuốn Paravice của MILTON, ông lặp lại thuộc làu làu. Nã-Phá-Luân mỗi lần diễn-binh, đông như kiến cỏ, mà có thể gọi tên bất kỳ binh-sĩ nào. WOODRON WILSON giao-thiệp với ai là nhớ hết tên các người ấy. Ông nằm lòng tên các đào kép ông đã coi trên màn bạc hay sân-khấu. Nếu bạn hồ-nghi em bé CHRISTIAN MEINECKEN mới 4 tuổi thuộc lòng cuốn Thánh-kinh và không tin Phục-sinh nhớ từng chữ bộ tứ thư đã bị Tần-Thủy-Hoàng đốt, thì ít ra bạn nhận tài nhớ dai của SÉNÈQUE và SIMONIDES. SÉNÈQUE có thể còn lặp lại không sai 2.000 tiếng khác nhau và lộn-xộn mà người ta đọc cho ông. Còn

SIMONIDES đã giúp cho người ta biết được tên và chỗ ngồi của những khách dự tiệc cùng ông trong một dạ tiệc, rủi bị nhà sập thi-hài tan nát : Ông thoát tay tử-thần là nhờ trước giờ tan tiệc đã ra về.

Nếu không nhờ ông thì người ta không biết làm sao nhận ra xác của ai trong những đống thịt xương nhầy-nhụa vì tai-nạn khủng-khiếp ấy. Rồi bạn có biết người Việt-Nam nào hồi xưa lại nhà làng chơi coi sơ qua sổ thâu thuế, sau sở ấy rủi bị cháy, người ta nhờ ông đọc thuộc lòng lại cho không ?

Còn nữa ; còn hằng lố khối óc thông-minh mà ký-tính nghe nói tôi và bạn phải ngả đầu khâm phục.

Tôi không tin bạn ước có trí nhớ của các vĩ-nhân kể trên, hay của một HARRY PILLSBURY để người ta bịt mắt mà một trật chơi rành 22 ván cờ. Tôi cũng như bạn không mong vào sổ các vĩ-nhân ấy mà ta tha-thiết ký-tính của mình ngày càng mạnh để nhớ các ý-tưởng, các sự-kiện hay những gì cần nhớ. Mà trí nhớ có canh-tân được không ? Đáp câu hỏi này ta trả lời dứt khoát : Được. Ta không hồ-nghi gì hết. Ai trong chúng ta, đều có trí nhớ, chỉ khác nhau ở chỗ cường-ký hay nhược-ký. Tác-giả cuốn « Trí nhớ », ông GERMERY nói : « Một người hoàn-toàn mất trí nhớ sẽ tuyệt-đối không tồn-tại phút

giây nào hết ». Nói đơn-sơ hơn, nếu không có trí nhớ thì không làm gì trong thời qua và hiện tại, ta tư-tưởng được. Mà ta đã và đang tư-tưởng thì ta có trí nhớ. Nó là sự-kiện không thể chối cãi được. Có điều là ký-tính của ta cũng như bao nhiêu cơ-năng khác hiện-hữu, phát-triển hay suy-giảm mà nếu ta gia công luyện-tập, nó có thể ngày một khả-quan hơn là trời cho sau để y vậy hoặc vô tình ta khiến nó yếu-đuối dần-dần như dùng quá rượu mạnh, nha-phiến chẳng hạn.

Luyện trí nhớ không hiểu đơn-sơ là chỉ tin-tưởng nơi cái mà người ta gọi là ký-ức thuật (Mémotechnie) để dồn vào óc hằng lố công-thức không tiêu-hóa được. Không con người không thể nhớ như con két. Ta phải theo phương-pháp hợp-lý, rèn cho mình một trí nhớ tập-trung mạnh, có kỷ-cương, nhanh chóng mà không máy-móc, phong-phú mà không mù-quáng.

4 — Phương-pháp tốt thì kết-quả tốt.

Câu nói đầu lưỡi của những nhà tổ-chức là « phương-pháp tốt thì kết-quả tốt ». Tiêu-ngữ ấy cũng là kim chỉ nam của bạn và tôi. Phương-pháp đề-nghị trong sách này, nếu trung-tín theo tuần-tự và nhứt là thường-xuyên thi-hành những thực-tập, ta sẽ thu kết-quả khả-quan. Ta sẽ tìm hiểu cơ-cấu của trí nhớ, biết những thành-tố của nó, sự ăn khớp của nó với các trí-năng khác, sau đó ta xét một số bí-quyết đào-luyện nó. Quan-hệ là cố-gắng, rồi hễ theo một phương-pháp tốt thì có quyền hy-vọng thu kết-quả tốt. Phương-pháp cách chung có giá-trị cho mọi người : Người dễ nhớ bằng mắt mà khi nhớ bằng tai, người khác nhớ bằng óc hơn bằng tim, nên mỗi độc-giả tùy sở-đoản của trí nhớ của mình mà luyện nó.

CHƯƠNG II

BẢN-TÍNH TRÍ NHỚ

Người ta không nhớ những sự vật : người ta chỉ nhớ về mình mà thôi.

Royer Collard

ĐẠI-YẾU

1. Định-nghĩa trí nhớ.

a) Khắc tạc hoài-niệm.
b) Khêu-gợi hoài-niệm.
c) Tái nhận hoài-niệm.
d) Định-cư hoài-niệm.

2. Có mấy loại ký-ức.

1) Theo đối-tượng.
Ký-ức trừu-tượng.
Ký-ức cụ-thể.
Ký-ức nhất-đẳng.
Ký-ức nhị-đẳng.

2) Theo cơ-năng.
Ký-ức tinh-thần.
Ký-ức cảm-giác.

Ký-ức cảm-tình.
Ký-ức bắp thịt.

3) Theo phương-pháp.
Ký-ức tự-nhiên.
Ký-ức nhân-tạo,

4) Theo thời-gian.
Ký-ức hướng-vãng.
Ký-ức tương-lai.

3. Tật quên.

a) Khái-niệm.
b) Có mấy loại quên.
c) Tại sao quên ?
d) Ích lợi của quên.
e) Định-luật của di-vong.

1— Định-nghĩa trí nhớ. Trí nhớ là trí-năng bảo-thủ và nhìn-nhận lại những trạng-thái ý-thức đã qua như là sự-kiện đã xảy ra trong dĩ-vãng. Các tâm-lý-gia thường nhìn-nhận bốn giai-đoạn trong động-tác ký-ức:

a) Khắc tạc hoài-niệm. Nhờ nhận-thức ích-lợi, người ta lặp đi lặp lại một công việc hay cứ nghĩ đi nghĩ lại một vấn-đề, nhờ có trí nhớ khắc tạc sâu điều người ta cố ý nhớ hay không cố ý, mà tự-nhiên ghi giữ được hoài-niệm chắc-chắn. Ngoài ra lợi-ích cá-nhân hay công-cộng, còn nhiều nguyên-nhân khác có thể làm cho người ta khắc tạc hoài-niệm sâu-xa như đau

khổ, sướng-khoái, sỉ-nhục. Chẳng hạn như ta không từng nhớ rõ một việc gì xảy ra đi kèm nỗi đau-khổ hay niềm sướng-khoái mà nhờ những tâm-cảm này, việc ấy không bao giờ bị quên. Theo Piéron, một việc vì lý-do nào đó được lặp đi lặp lại, theo thời-gian được ghi sâu tận tiềm-thức. Hoài-niệm càng được khắc tạc bền-bỉ hơn trong trường-hợp sự-kiện xảy ra dồn-dập trong một vài lúc rồi ngừng, rồi lại được gợi lại.

b) Khêu-gợi hoài-niệm. Hoài-niệm do khắc tạc đã chui vào cái kho tiềm-thức, nằm đó chờ cơ-hội thuận-tiện khêu-gợi sẽ nhảy vọt lên bình-diện ý-thức. Hoài niệm được khêu-gợi cách tự-nhiên, dồn-dập đến hay tuần tự đến từng cái trên sân-khấu ý-thức. Người ta gọi nó là hoài-niệm tự-phát. Có khi hoài-niệm tự-phát vồn-vã đổ xô lên bề mặt ý-thức ngoài ý muốn của ta Đó là hoài-niệm phản-ý. Hoài-niệm tự-phát và phản-ý có phần khác với hoài-niệm hồi-cố, là thứ hoài-niệm ta phải bắt ép trí nhớ cố-gắng nhớ bằng tưởng-tượng tái-diễn. Trong câu «nhớ mãi-mại mà cại không ra» có ẩn ngụ khái-niệm hoài-niệm hồi cố.

c) Tái nhận hoài-niệm. Trí nhớ giúp ta sống lại, nhận ra điều ta đã biết do nghe thấy, cảm-xúc trong thời qua. Có điều là thời dĩ-vãng ấy ta chưa xác-nhận được, ta chỉ nhớ nó là việc của dĩ-vãng. Nhiều nhà

tâm-lý học cãi nhau về cách tái-nhận hoài-niệm. Người thì nói hoài-niệm được nhận ra bằng suy-luận, kẻ khác chủ-trương trực-giác giúp tái-nhận hoài-niệm. Nói cho đúng khi nhận ra một sự-kiện của dĩ-vãng ta thường nhờ trực-giác và suy-luận một trật. Ta thấy hai xe hơi đụng vào nhớ lại một tai-nạn xe hơi mấy năm về trước. Trong khi ta tái-nhận hoài-niệm ấy đâu phải trực-giác hay suy-luận làm việc một mình riêng-rẽ. Có thể nói nhờ trực-giác, ta phân-biệt tri-giác mà ta có khi thấy hai chiếc xe hơi đụng với tri-giác cũ về tai-nạn hồi xưa, rồi ta nắm được hoài-niệm bằng suy-luận từ việc cũ đến việc mới. Người ta bị mổ nghe mùi ê-te, nhớ lại tình-trạng bị giải-phẫu của mình.

d) Định-cư hoài-niệm. Nhờ tái nhận ta tìm lại được hoài-niệm song nó còn ở mung-lung trong mảng dĩ-vãng Phải có tác-động định-cư hoài-niệm mới xác nhận đúng ở không-gian nào, thời-gian nào biến-cố xảy ra. Có thể định-cư hoài-niệm bằng hồi cố nghĩa là nhờ bắt trí nhớ dồn về một thời-gian hay một không-gian nào đó, rồi ta nhớ lại được rõ điều muốn nhớ. Những nhà tu khi kiểm-tâm (examen de conscience) về chiều muốn biết mình cả ngày làm gì, nhớ từng giờ từ sáng đến tối : đó là họ định-cư hoài-niệm bằng cách hồi cố.

Có khi hoài-niệm không bị cản trở, nhảy vọt lên

sân khấu ý-thức cách tự nhiên làm cho ta nhận rõ biến-cố xảy ra trong khuôn-khổ thời-gian và không-gian rõ-rệt. Người ta nói đó là hoài-niệm được định-cư cách tự phát.

2— Có mấy loại ký-ức.

Trong tâm-lý-học, người ta phân loại ký-ức ra theo nhiều quan - điểm.

1.— Theo đối-tượng : Là theo điều được nhớ.

a) Ký-ức trừu-tượng : Nhớ sự-kiện mà nhớ đại-khái. Tôi nhớ tôi bị mổ mà nhớ trổng-trổng, không nhớ rõ bị giải-phẫu lúc nào, nơi nào và những chi-tiết khi bị giải-phẫu.

b) Ký-ức cụ-thể : Hoài-niệm được nhận ra với những chi-tiết sống động đến đỗi làm ta sống lại biến cố xảy ra trong thời dĩ-vãng. Nhớ bị mổ tôi có cảm-giác về mùi ê-te, về sự tấn-công của thuốc mê trong óc tôi như trăm ngàn cây đinh đóng trong óc nghe băn băn...

c) Ký-ức nhất-đẳng : Nhờ ký-ức này sự-kiện đã qua trở về hiện tại. Bạn gặp ai đó có vài nét đặc-biệt, nhớ lại một người làm công việc của bà Xiếu-Mẫu đối với bạn...

d) Ký-ức nhị đẳng : Giúp ta nhớ các biến-cố xảy

ra lâu dài trong dĩ-vãng. Thứ ký-ức này thường được coi là ký-ức thực-thụ vì óc trừu-tượng khi nhớ mà phân biệt rõ quá-khứ là quá-khứ và đem điều ở quá-khứ về hiện tại.

2.— Theo cơ-năng. Theo những cơ-năng can-thiệp vào tác-động của trí nhớ.

a) Ký-ức tinh-thần. Khi trí nhớ làm việc, trí-tuệ xen vào qui-định cho có trật-tự những yếu-tố của hoài-niệm. Nói rõ hơn là ký-ức tinh-thần hoạt-động trên những sự-kiện tâm-linh. Nhờ nó ta thấy các ý-tưởng hay cảnh-tượng liên-hệ nhau bằng cái móc luân-lý. Đời sống tinh-thần của ta được phong-phú hay không, có trật-tự, được hệ-thống-hoá chặt-chẽ hay không là nhờ ký-ức tinh-thần. Người càng thượng-trí càng có ký-ức tinh-thần mạnh.

b) Ký-ức cảm-giác. (Mémoire Sensonrielle). Trí nhớ là trí-năng tập-trung nhiều cơ-năng khi hoạt-động. Có người giàu nhãn lực nhớ bằng thị-giác. Kẻ khác nhớ mau, nhớ dai vì có thính-quan tinh-nhuệ. Những người mù thường nhớ bằng khứu-giác hay xúc-giác.

c) Ký-ức cảm-tình. (Mémoire Effective). Nói ai có ký-ức cảm-tình là khi ký-ức cảm-giác của họ ngả nặng về cảm-tình thiếu quá và kéo dài quá. Nhiều tâm-lý-gia bài bác sự hiện-hữu của ký-ức cảm-tình vì cho

rằng hoài-niệm tách biệt với cảm-tình có do sự kích-thích của hoài-niệm, còn ký-ức thuần-túy chỉ đóng vai trò biểu-thị thôi. Nên theo chủ-trương này người ta bảo ký-ức dựa trên cảm-tình, vì ký ức là tác-vi chuyên biệt của đời sống tinh-thần. Paul Foulquié nói: « 1) Mọi sự kiện cảm-tình đều đi sau một biểu-thị: Nil Volitum nisi praecognitum (Vô tri bất mộ) song: 2) Có những trạng-thái cảm-tình xảy ra trước ý-thức về những biểu-thị khêu-gợi chung » (Psychologie Les éditions de l'école trang 357).

d) Ký-ức bắp thịt. (Mémoire musculaire). Khi trí nhớ làm việc, có những cơ-quan chuyển-động nhờ đó hoài-niệm được khắc sâu trong tiềm-thức. Những cơ-quan đó gọi là ký-ức bắp thịt. Âm-thanh được nhớ nhờ miệng máy động. Phong-cảnh được in sâu trong trí nhờ mi mắt nheo lại để nhìn.

3.— Theo phương-pháp.

a) Ký-ức tự-nhiên. Vì nhu-cầu nào đó, như nhắm cái lợi rõ rệt, ta tự-nhiên nhớ một điều gì. Dùng những chữ tắt để nhớ tên các ông vua nhà Nguyễn hay các đại-giáo-nghị của Công-giáo. Dùng công-thức của Moigno để nhớ hằng loạt số lẻ của con số Pi. Nhớ như vậy gọi là ký-ức nhân-tạo cũng gọi là bí-quyết ký-ức thuật (Secrets umémotechniques).

4.— Theo thời-gian.

a) Ký-ức hướng vãng (Mémoire rétrospective). Tức là ký-ức biểu-thị lại cho ta việc đã qua.

b) Ký-ức hướng lai. (Mémoire prospective). Đang ở hiện tại thì đâu còn dĩ-vãng. Mà nhớ là trở về dĩ-vãng do sự thúc đẩy của nhu-cầu hiện tại và hiện tại chứa chất ý-hướng tương-lai. Vì đó những tâm-lý-gia như Pradines, Janet chủ-trương ký-ức hướng lai. Vì dĩ-vãng không còn nữa khi trí nhớ ở hiện tại làm việc, người ta bắt buộc phải nhận đặc-tính vô-chất của những sự-kiện tâm-linh mà trên đó trí nhớ làm việc. Nếu không vậy không làm sao có được tác-vi hồi cố của trí nhớ.

3— Tật quên.

a) Khái-niệm. Quên là sự-kiện một hoài-niệm không được hay không thể được khêu-gợi. Trong khi quên, trí nhớ không hành-động hiệu-quả. Tự bản chất của quên là vô ý nên nó không phải là một tác-vi. Khi ai nói cố ý quên, bạn hãy coi đó là cách nói bóng và có ý quên, thường nên hiểu là hành-vi đánh lừa (nói gạt).

Trong trí nhớ, ký-ức không bị phân-tán nên khi quên ta có thể nói tại tinh-thần thiếu tập-trung cách nào đó. Bằng chứng là khi muốn hồi tưởng một điều gì,

ta lại nhớ không ra, rồi có lúc nó bỗng hiện ra trong trí ta cách minh-bạch. Có người trên tử sàng, đến phút sáng-suốt nào đó, nhớ lại ti-mỉ một khoảng thời hoạt-động của mình mà trong đó, có nhiều hành-vi, lúc bịnh nhân còn mạnh khỏe, bị chôn sâu trong quên lãng.

b) Có mấy loại quên.

1.— Quên hữu-ý. Kỳ thực không có tác-vi hữu-ý quên vì càng muốn quên người ta tự nhiên càng nhớ. Lavelle nói : « Nếu ta càng tìm cách tách rời dĩ-vãng, nó càng bám lấy chúng ta ». Khi nói quên hữu-ý, nên hiểu là cố ý tránh nhớ vì không lưu-tâm đến sự khêu-gợi hoài-niệm.

2.— Quên vì thiếu khêu-gợi tự phát. Người ta nói ai bị thứ quên này khi người ấy đáng lẽ phải nhớ một điều gì cần-thiết mà lại quên mất. Chị nấu bếp nói quên nêm nồi canh hay đi chợ quên đem tiền.

3.— Quên vì không nhớ liền. Khi bạn muốn nói với ai vấn-đề nào, đến lúc nói, bạn quên mà bạn chắc-chắn rồi đây sẽ nhớ. Trong câu chuyện, thường ai cũng bị thứ quên này.

4.— Quên mất. Xin bạn, nếu bạn tiện, vui lòng cho tôi biết ngày 1 tháng 3 cách 9 năm về trước, hồi

giờ nầy, bạn làm gì. Nếu bạn quên đó là bạn quên mất.

c) Tại sao quên. Ta quên ? Tuy hoài-niệm chứa trong tiềm-thức thì nhiều mà sự thu nhận của ý-thức-trường của ta có lúc cũng bận rộn. Khả-năng của nó có giới-hạn. Một điều được khêu-gợi mà tinh-thần không lưu-ý nhớ có thể bị tuột xuống tiềm-thức trở lại.

Ta cũng hay quên vì hoài-niệm không được lặp đi lặp lại, bỏ ta lâu quá. Điều gì không gây ích-lợi hay ít gây chú-ý cũng khiến ta dễ quên. Người ta chẳng đã nói cách chí-lý rằng ta thường dễ nhớ ta nhứt ư ?

d) Ích-lợi của quên. Trí nhớ mắc bệnh như bàn trong một chương sau, là chuyện nguy. Còn việc quên tự bản chất nó có những điểm hay. Người có trí nhớ tốt không phải là người gặp gì cũng nhớ mà biết lựa những gì hay để nhớ. Lavelle nói : « Cái đục lìa khỏi cẩm thạch để hình thức hiện lộ ra ». Ông muốn nói nhờ sự quên, ta lìa bỏ những chi-tiết không cần, giữ lại những bổ ích nhứt. Chính sự quên làm nổi bật ký-ức chân-chính. Hơn nữa, sự quên giúp cho tinh-thần dễ trừu-tượng-hóa điều nó muốn hiểu, nghĩa là nó giúp trí-tuệ quên đi cái khả-giác để chỉ giữ l[illegible] cái khả-niệm để đúc-kết ý tưởng là điều thoát-thai t[illegible]

những ảnh tượng mang mài sắc của ngũ quan. Cũng nhờ quên, mà người ta có óc tổng hợp, óc kỷ-hà-học và hệ-thống-hóa, tất cả đặt điều-kiện cho cơ sở khoa-học. Gốc của khoa-học là hiểu biết mà quên lại làm cho khoa-học phát-triển cũng ngộ phải không bạn ?

e) Định-luật của di-vong. (Lois de l'oubli). Trong cuốn « Bệnh của trí nhớ » Ribot nêu ra hai định-luật của di-vong.

1.— Quên thoái-hóa : Hoài-niệm càng được khêu-gợi càng chóng quên. Ông ngoại già ưa thuật chuyện bão năm Thìn mà cứ thuật hoài.

2.— Quên tiến-hóa : Hoài-niệm không được khêu-gợi bị quên. Nhớ lại bữa cơm trưa bảy tháng trước ăn món gì, thật khó nhớ.

(35)

CHƯƠNG III

BỆNH CỦA TRÍ NHỚ

Những sự-kiện mới nhứt,
bị quên trước hết.

Ribot

ĐẠI - YẾU

1. Trí nhớ cũng mắc bệnh.

2. Biến-lệ của trí nhớ.

- a) Kiện-vong chứng.
  1. Kiện-vong chứng vì không thể xác-định.
  2. Kiện-vong chứng vì không được khêu-gợi.
- b) Ký-ức loạn.
- c) Thặng ký chứng.

3. Thù địch của ký tính.

- a) Thuốc lá.
- b) Nha-phiến, thuốc ngủ.
- c) Mắc-xi-tông, rượu mạnh.
- d) Ăn không tiêu, lão nhược và mất ngủ.

1— Trí nhớ cũng mắc bệnh.

Ribot đã viết một cuốn sách nhan-đề là « Mes maladies de la mémoire : những bệnh của trí nhớ » trong đó ông nghiên-cứu về những bệnh tật của trí nhớ. Nhiều ví-dụ đặc-biệt được ông nêu ra, phân-tích tỉ-mỉ về mặt sinh-tâm-lý để chứng-minh ba thứ biến-lệ (Anomalies) của ký-ức :

1) Kiện-vong chứng (Amnésie).

2) Ký-ức loạn (Paramnésie).

3) Thặng-ký chứng (Hypermnésie).

Dưới đây ta xét đại-cương từng chứng bệnh ấy.

2— Biến lệ của trí nhớ.

a) *Kiện-vong chứng*. Là chứng bệnh tinh-thần của người không còn khả-năng nhớ, hoặc tại không thể bắt chước được, hoặc tại ngũ-quan tê-liệt nên hết nhận nổi cảm-giác.

1.— Kiện-vong chứng vì không thể xác-định. Người tinh-thần mất hết năng-lực tập-trung, không trật-tự-hóa được các kỷ-niệm, nói rồi quên rồi. Ông già mới khoe cháu đậu tiến-sĩ lại khoe nữa, rồi khoe nữa.

2.— Kiện-vong chứng vì không được khêu-gợi. Thứ quên nầy trầm trọng, vì ai mắc thường bị quên hoàn toàn. Nhớ là nhờ khêu-gợi hoài-niệm mà không khêu-gợi thì làm sao đào cái hầm vô thức để điều cần nhớ nhảy vọt lên ý-thức-trường.

b) *Ký-ức loạn*. Nhớ lộn xà ngầu : mới thấy lần thứ nhứt tưởng là đã thấy đâu hồi nào. Người ta gọi kẻ ký-ức loạn là người bị ảo-tưởng về hiện tại. Người mắc bệnh ấy không phải chỉ tưởng mình đã biết điều mình mới biết, mà còn tin và cảm thấy rằng mình đã sống đầy đủ từng chi-tiết biến-cố hiện tại. Dugas nói về họ : « Không phải người ta thấy chính sự vật ấy ». Về nguyên-nhân của bệnh nầy, nhiều tâm-lý-gia không đồng quan-niệm với nhau. Ta nên nghe theo bác-sĩ Janet mà cho rằng nguyên-nhân chánh của ký-ức loạn à mất ý-thức về hiện tại.

c) *Thặng-ký chứng*. Nhớ thái quá đến dư thừa. Nhớ cả những điều trong mộng. Đó là trường hợp những người mê sảng vì bệnh sốt hay bị chích lộn thuốc. Trong cuốn De L'intelligence : trí-tuệ, Taine, nói có một cô gái 25 tuổi, dốt đặc cán mai mà khi bệnh mê sảng đọc hằng loạt đoạn văn bằng tiếng hi-lạp và hi-bá. Người ta chép đúng lại ; sau điều-tra mới biết bệnh nhân hồi 9 tuổi đã nghe ở người cậu, một mục sư thông-thái, là người sau bữa ăn hay đi qua lại gần nhà bếp đọc các đoạn văn trên.

Thặng-ký chứng phát-xuất chẳng những do sự gợi lại các sự-kiện tiềm-trầm trong quên lãng mà còn do ám-ảnh. Người bị tật quên ấy cứ ám-ảnh trong trí mãi về những ý-tưởng, những biểu-thị hay những điều mà họ sợ. Mà càng sợ họ càng bị điều ám-ảnh họ hành khổ họ. Người ta nói họ mất ý-thức về dĩ-vãng.

3 — Nguyên-nhân gây bệnh cho trí nhớ

a) Liên-quan giữa ký-tinh và óc não. Vẫn biết ký-tính là cơ-năng có sinh-hoạt tinh-thần đặc-biệt, nhưng ta đừng quên nó liên-hệ mật-thiết với sức khỏe con người, cách riêng với bộ óc. Trung-tâm thần-kinh nếu suy-nhược, chắc-chắn trí nhớ bị tê-liệt. Mà cân não thường kiệt lực vì những nguyên-nhân nào ?

b) Thù địch của ký-tính.

1.— Thuốc lá. Không y-sĩ lành nghề nào không nhận thuốc lá tác động ác liệt trên óc não. Nó vì bản-chất kích-thích, làm cho tinh-thần có vẻ minh-mẫn đấy, nhưng người nghiện thuốc lá bị nó làm cho đầu óc mất quân-bình, trung-tâm thần-kinh bớt tinh-nhuệ do đó, năng-lực hồi cố và khêu-gợi hoài-niệm yếu-đuối. Càng hút nhiều thuốc lá, hút mà hít vô, nhứt là hút thuốc lào, ngoài những tai-họa về dạ dày, về

tim, người ta còn bị thần-kinh dao-động, tâm trí lu mờ. Trong cuốn Trí Nhớ, Raymond de Saint Laurent đã trưng dẫn kết-quả điều-tra nầy của giáo-sư Bertillon ở Trường Bách-khoa Pháp. Đây là danh-sách theo thứ-tự của các sinh-viên nghiện thuốc lá trong kỳ thi năm 1885.

Thứ-tự :	từ	1	đến	20 : 6	người	nghiện
	—	21	—	40 : 10	—	—
	—	41	—	60 : 11	—	—
	—	61	—	80 : 14	—	—
	—	81	—	100 : 13	—	—
	—	101	—	120 : 16	—	—
	—	121	—	140 : 15	—	—
	—	141	—	160 : 16	—	—

Ngày nay, vì tinh-thần đáng tội nghiệp của « đợt-sống-mới », người ta để con cái hút thuốc sớm quá. Ở nhiều thủ-đô, nghêu-ngao không biết bao nhiêu tuổi trẻ ăn mặc như đào kép, hút thuốc thơm, ra vẻ cụ non, nhìn đời bằng nhân-sinh-quan của cô gái bảy tuổi mà muốn sinh con. Trong một số trung-học-đường tại Sàigòn, có không ít học-sinh hút thuốc lá mà Hiệu-trưởng không dám rầy vì nhiều lý-do. Họ đang đi vào chỗ chết mà thị người bằng nửa con mắt. Còn cái họa

con gái, đàn bà hút thuốc nữa chứ. Sao người ta giành lộn với nhau nanh vuốt của tử-thần làm chi để gọi là nam nữ bình quyền.

2.— Nha-phiến, thuốc ngủ. Còn đáng sợ hơn thuốc lá là những nha-phiến, thuốc ngủ và mắc-xi-tông Nhiều thi-nhân, văn-sĩ viện lẽ cần có hứng nên bốc đồng, làm bạn cùng tiên nâu. Nhưng đọc văn-học-sử nước nhà hay thế-giới người ta thấy phần đông những cây bút bất-hủ không phải là những tay nghiện, những văn thi-sĩ nghiện chỉ để lại những văn thi xoàng mà ở một vài nước hậu-tiến vì nền văn-phẩm-học quá nghèo-nàn nên coi là quốc-túy và cổ-điển... Điều này không khó hiểu lắm, vì những áng văn thâm-thúy cho đặng ra đời cần sự bình-tĩnh, sáng-suốt của trí-tuệ của ký-tính chớ có phải cần trạng-thái náo-động, lên cơn đâu.

Một số người thời-đại vì quá lo-âu bởi nghèo túng, tình-duyên trắc-trở, tai nạn bất ngờ hay vì quá trụy-lạc bị chứng mất ngủ, nuốt quá nhiều thuốc ngủ nên cân não gầy mòn. Do đó trí nhớ dần-dần kém tinh-nhuệ.

3.— Mắc xi-tông, rượu mạnh. Từ năm 1958 trở đi, ở Việt-Nam, sau mỗi kỳ thi T.H.Đ.N.C., không kỳ nào người ta không thấy báo chí đăng tin học-sinh thi rớt, đâm đầu xuống sông chết hoặc thi xong

loạn-óc vì đã uống quá nhiều mắc-xi-tông để thức học. Tội nghiệp các học-sinh ấy. Không ai cho họ biết tỉnh thức do mắc-xi-tông là thứ tỉnh thức gây mòn mỏi từ thể xác đến tinh-thần. Người ta khó nhớ dai khi học mà bị thuốc ấy hành-hạ thần-kinh náo-động đến đỗi ngủ không đặng.

Còn rượu mạnh, thôi khỏi nói, ai cũng biết sức tấn-công rùng-rợn của nó trên thần-kinh-hệ. Chắc bạn thấy người say rượu hay người uống quá nhiều rượu chớ. Lý-trí (dĩ nhiên có trí nhớ) không được xử-dụng và hoạt-động quá yếu-đuối. Đó là chưa nói vì óc não bấn loạn, người bị rượu tấn-công nhớ bắt quàng.

4.— Ăn không tiêu, lão nhược và mất ngủ. Ăn no quá kia mà tâm-trí còn mù-mờ huống hồ ăn không tiêu. Người càng già, óc não càng suy-nhược, trí nhớ càng đi xuống. Mất ngủ cũng là thù địch của ký-tính. Người mất ngủ, tâm-trí lờ-đờ, muốn nhớ điều gì, óc như đeo chì, nên khó xác-nhận những hoài-niệm.

ꕥ

CHƯƠNG IV

NGUYÊN-LAI TÂM-LÝ VÀ SIÊU-HÌNH CỦA TRÍ NHỚ

« Mức cùng của tri-giác là cơ-hội để hoài-niệm ».

Henri Bergson

ĐẠI - YẾU

1. Nguyên-lai tâm-lý.

A) Ý-kiến về vấn-đề.

a) Theo Pierre Janet.

b) Theo Pradines.

c) Theo Maurice Halbwachs.

B) Giải-quyết vấn-đề.

a) Ảnh-tưởng của hành-động và xã-hội.

b) Lý-trí là nguyên-lai tâm-lý của trí nhớ.

2. Nguyên-lai siêu-hình.

a) Chủ-trương sinh-lý.

b) Chủ-trương tâm-lý.

1— Nguyên-lai tâm-lý

Quan-sát vạn-vật người ta thấy cách chung có cái gì mà những tâm-lý-gia gọi là ký-ức hành-động. Thú-vật đặc-biệt ở chỗ có ký-ức cảm-giác. Con người còn đặc-biệt hơn vì khi xử-dụng ký-tính con người tư-tưởng dĩ-vãng như là sự-kiện đã qua. Trí nhớ của con người như vậy là độc-đáo. Nó không tự sinh vì theo Claparède, con nít đến 4 tuổi mới biết nhớ chút ít. Vậy làm sao trí nhớ tách thành hình.

A.— Ý-kiến về vấn-đề.

a) Theo Pierre Janet. Trí nhớ phát-xuất do hành-động. Hoài-niệm khi được biểu-thị lại có thể được coi như hành-vi tái diễn. Khi hành-vi được chuyển lại xong thì ký-ức tách rời khỏi hành-vi.

b) Theo Pradines. Khởi đầu trí nhớ theo đường đi hướng lại nghĩa là nhắm về sau. Pradines nói : « Vai trò riêng biệt của trí nhớ là thấy trước nhiều hơn thấy lại ». Khi con người trưởng thành, trí nhớ theo đường đi hướng vãng nghĩa là nhìn lại thời qua.

c) Theo Maurice Halbwachs. Trí nhớ phát-sinh từ những sinh-hoạt xã-hội. Sở-dĩ ta có những ký-ức là vì có những sự-kiện xã-hội xảy ra đập vào tâm não ta.

Mà các sự-kiện nầy chỉ có thể có trong khuôn khổ tập-đoàn, như gia-đình, bộ-lạc, quốc-gia. Nên nguyên-lai của trí nhớ có tính-cách xã-hội.

B.— Giải-quyết vấn-đề.

Ảnh-hưởng của hành-động và xã-hội. Lợi ích càng kích-thích mạnh, hoài-niệm càng dễ được thu-thập và khêu-gợi. Mà lợi-ích là động-cơ của hành-động, nên ai cũng phải nhận trí nhớ chịu ảnh-hưởng nặng bởi hành-động. Còn nói hoàn-cảnh xã-hội ăn thua mật-thiết với trí nhớ thì cũng không ai chối cãi, vì chính khuôn khổ xã-hội như gia-đình, công, tư sở, đoàn-thể v. v... thường thúc đẩy ta ghi những hoài-niệm hay kích-thích chúng nhảy vọt lên ý-thức ta.

b) Lý-trí là nguyên-lai tâm-lý của trí nhớ. Bảo hành-động và xã-hội ảnh-hưởng trí nhớ là chí-lý còn bảo hành-động hay xã-hội là nguyên-lai số một của nó thì sai lầm. Thú-vật cũng sống tập-đoàn, cũng hành-động mà chúng có hồi-cố, có nhìn về dĩ-vãng, có tạo một lịch-sử nào đâu. Cho một đám con nít sống chung đi. Cũng hành-động tập-thể đấy, mà chúng có hoài-niệm nào không ? Nghiên-cứu kỹ bản-chất của việc nhớ, ta thấy cho đặng đào-thải những yếu-tố, cảm-giác, lợi-lộc, thoát khỏi hiện tại để tư-tưởng cái dĩ-vãng « như

sự-kiện đã qua » bằng khả-năng trừu-tượng, thì trí nhớ không thể nhờ cái gì khác hơn là lý-trí.

2 — Nguyên-lai siêu-hình.

Một người nhớ được và người không có khả-năng nhớ: chắc-chắn người trước có cái gì hơn người sau. Rồi bạn hỏi mà cái gì đó là gì ? Bản tính của hoài-niệm ra sao ? Vấn-đề phải giải quyết là đó.

a) Chủ-trương sinh-lý Những người chủ trương sinh-lý như Ribot, Lehmann, Dumas, Bain bảo rằng ký-ức tùy điều-kiện sức-khoẻ của con người. Có thể nói nó tùy sự dinh-dưỡng, hô-hấp, tiêu-hóa, tuần-hoàn của máu... Trí nhớ mắc những bệnh như kiện vong chứng, ký-ức-loạn, thặng-ký-chứng là bằng-chứng hùng-biện nói lên sự lệ-thuộc từ bản-chất của ký-ức đối với sức-khỏe con người. Hễ óc não bịnh thì tự-nhiên trí-nhớ suy-nhược.

Ta đồng ý với những nhà tâm-lý theo thuyết sinh-lý rằng cho trí nhớ, sức-khỏe con người là điều-kiện cần. Mà ta phủ nhận nó là điều-kiện đủ. Chủ-trương sinh-lý chỉ cho biết ảnh-hưởng của cơ-thể trên ký-tính còn hoài-niệm được thu-nhận, bảo-thủ. xuất-hiện cách nào từ tiềm-thức lên ý-thức-trường, chủ-trương

ấy có chứng-minh đâu. Một điều theo kinh-nghiệm không ai chối-cãi được là trí khôn con trẻ càng cao thì trí nhớ càng vững. Trí nhớ không phát-triển theo đà to lớn của thân-thể mà theo trình-độ của trí-tuệ. Một em bé mập béo đồng tuổi với em bé gầy ốm, chưa chắc nhớ dai hơn đứa gầy ốm. Còn nếu đứa nầy, tuy sức khoẻ không khả-quan, nếu trí khôn phát-triển khá, trí nhớ của nó sẽ vững.

Hơn nữa, óc não giúp trí nhớ làm việc không có nghĩa là óc não chứa các hoài-niệm. Theo Henri Bergson, người ta có thể thấy, có thể nghe, mặc dầu về tâm-linh bị mù, bị điếc; và người đui cũng có những ảnh-tượng trong tâm-trí y như người điếc. Nếu bảo óc não chứa hoài-niệm thì khi một trong những ngũ-quan tê-liệt không thể có hoài-niệm nữa sao ?

Về những bệnh của ngôn-ngữ, Paul Foulquié cũng nói chúng không biện-hộ vững chắc cho chủ-trương sinh-lý học ông. Ông viết : « Nếu những kỷ-niệm được ghi nhận trong óc não thì chúng không biến mất luôn theo một thứ tự. Ông kết-luận óc não chỉ cần chớ chưa đủ để trí nhớ hoạt-động ».

Còn nói kỷ-niệm nằm trong óc não, bạn có thể hỏi số thần-kinh nguyên (Neurones) làm sao chứa hết kỷ-

niệm suốt đời người ấy. Rồi bạn hỏi nữa rằng óc não là vật-chất, hoài-niệm là tâm-linh. làm sao tâm-linh được ghi nhận, bảo-tồn trong vật-chất được. Hay giả được, rồi khi ta muốn nhớ, hoài-niệm làm sao thoát khỏi óc não là vật-chất để trở thành lại tư-tưởng ? Vấn-đề nan-giải vô cùng cho ai chủ-trương vật-chất đẻ ra tinh-thần.

b) *Chủ-trương tâm-lý.* 1) Theo Reid, ký-ức là kiến-thức trực-tiếp về dĩ-vãng. Còn tác-giả của việc huyền-bí ấy thì Reid trả về Tạo-Hóa. 2) Roger Collard đồng quan-điểm với Reid để chủ-trương rằng trí nhớ giúp ta ý-thức về cảm-tưởng do sự vật được tri-giác chớ không phải chính những sự-vật bị tri-giác. 3) Henri Bergson phân-biệt hai loại ký-ức :

a) Ký-ức tập-quán (tái-diễn trong cơ thể).

b) Ký-ức hoài-niệm (tái-diễn dĩ-vãng bằng tinh-thần).

Nhìn qua các chủ-trương trên, ta có những nhận-xét này :

1.— Reid có lý ở chỗ tuy dầu ta không bảo-thủ dĩ-vãng song khi nhớ, ta tư-tưởng dĩ-vãng cách trực-tiếp.

2.— Roger Collard tuy đáng tiếc ở chỗ coi ký-ức như một thứ ý-thức liên-tục, coi hoài-niệm như hình-

ảnh không linh-động, và bỏ qua vai óc não đối với trí nhớ, tuy vậy vẫn không vô-lý khi nhìn nhận nguyên-lai của trí nhớ là linh thiêng.

3.— Bergson không chấp-nhận chủ-trương tâm-linh thoát-thai từ sinh-lý. Nhưng việc ông chia ký-ức làm thứ tập-quán và hoài-niệm có vẻ miễn-cưỡng. Người ta hỏi ký-ức-thực là ký-ức khác với ký-ức hoài-niệm chỗ nào, vì ký-ức hiểu ngầm hoài-niệm. Còn nói ký-ức mà hành-động như tập-quán nghĩa là có vẻ máy-móc thì không còn là ký-ức nữa.

Tóm lại, trong then máy của tác-vi nhớ, ta thấy có cái gì không phải hoàn-toàn của óc não can-thiệp vào làm cho óc não trở thành điều-kiện cần và đủ để trí nhớ hoạt-động. Cái gì đó có bản tính siêu-hình. Chính sự-kiện ấy làm cho những đầu óc thiện-chí càng đi sâu vào đời sống tinh-thần càng ý-thức giá-trị của con người và nghi-ngợi nhiều về nguyên-lai siêu-hình của nó.

(২)

CHƯƠNG V

PHƯƠNG-PHÁP LUYỆN TRÍ-NHỚ

« Cũng như bất cứ trí-năng nào khác trong con người, trí nhớ có thể đào-luyện được miễn là theo một phương-pháp hiệu-nghiệm ».

Feurzinger

ĐẠI-YẾU

1. **Phương-pháp và luyện trí-nhớ.**
2. **Gương của Moigno.**
3. **Hai phương-pháp luyện trí nhớ.**
   a) **Phương-pháp tự-nhiên.**
   b) **Phương-pháp nhân-tạo.**
4. **Đức kiên-tâm và luyện trí nhớ.**

1— Óc phương-pháp và luyện trí nhớ.

Mark Twain thuật cho tôi và bạn cách ông luyện trí nhớ. Ông nói rằng : « Khó nhớ những niên-hiệu (dates) vì chúng cấu-thành bằng những con số : số thì đều đều, bộ dạng ít hấp-

dẫn ; chúng không đeo theo cũng không lập thành những ảnh-tượng và như vậy không giúp lôi kéo được mắt. Mà những ảnh-tượng thì có thể ấn-định những niên-hiệu ». Qua mấy lời ấy, Mark Twain cho ta biết ông tập nhớ bằng cách dùng ảnh-tượng thế các con số nát óc. Ông thành-công là nhờ ông rèn ký-tính với phương-pháp đấy. Phải có phương-pháp thì phần nhiều việc gì cũng làm được. Người ta chẳng đã nói : « Phương-pháp tốt thì gây kết quả tốt » đó ư ? Trong triết-học người ta đã dành thời-giờ dạy một môn căn-bản cho sinh-viên ban triết là môn phương-pháp học. Và không khoa-học lớn nào ngày nay mà người ta không nghiên-cứu theo phương-pháp. Nền tảng của phương-pháp là tinh-thần khoa-học, là óc tổ-chức. Công-việc luyện trí nhớ, nếu muốn có kết-quả mỹ-mãn cũng phải theo những phương-pháp đặc-biệt. Như thay vì nhớ con số Pi bằng cách phải thuộc lòng hằng loạt số : 3, 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5 8 9 7 5 3 3 8 4 6 2 6 4 3 3 8 3 2 7 9, thay vì gần đứt hơi trong rừng số đó bạn dùng một phương-pháp nhân-tạo gọi là ký-ức-thuật, tức là bạn dùng chữ thế số để nhớ. Các chữ ấy nằm trong mấy câu thơ mà tôi có lần đã trích gởi bạn trong cuốn « Bạn gái trên đường sự nghiệp ».

Que j'aime à faire apprendre un nombre utile aux sages.

Immortel Archimède, artiste, ingénieur.

Qui de ton jugement peut priser la valeur.

Pour moi ton problème eut de pareils avantages.

Học bốn câu văn tuy ít thi-vị này dù sao tương-đối dễ hơn loạt số trên phải không bạn. Nhiều vĩ-nhân có trí nhớ siêu-quần cũng nhờ luyện ký-tính có phương-pháp.

2— Gương của Moigno

Tác-giả cuốn La Mémoire, ông Raymond de Saint Laurent thuật lại cho ta gương luyện trí nhớ đáng khâm-phục của Moigno.

Moigno, sáng-lập-gia của Tạp-chí Le Cosmos là một bực thông-thái lỗi-lạc của thế-kỷ ta. Có lần trong câu chuyện thân-mật với ông Arago, ông đã than-thở về chứng hay quên . Ông đọc gì, nghe thấy gì là quên tuyệt. Moigno gặp José de Castilho, được ông này chỉ cho những bí-quyết về ký-ức-thuật (Mnémotechnic). Sau một thời-gian thực-tập các mật-pháp ấy, Moigno thâu lượm kết-quả không tưởng-tượng được. Trong cuốn « Ký-ức của mọi người » Moigno kể lại cách thành-thật những điều ông đã học được nhờ luyện trí nhớ theo phương-pháp sáng-suốt.

Chỉ trong vài tháng, ông đã thuộc nằm lòng:

1. Năm trăm sự-kiện quan-trọng về Thế-giới sử.
2. Danh-sách các vua nước Pháp với biệt danh, niên-hiệu, biến-cố quan-trọng của họ.
3. Danh-sách các vua nước Anh, Y-Pha-Nho, Bồ-Đào-Nha, Đức với năm lên ngôi và năm băng hà của họ.
4. Bản liệt-kê 250 vị giáo-hoàng có ghi rõ ngày-đăng-quang và người ta có thể đọc bản ấy biết các vị cai-trị giáo-hội bao lâu.
5. Danh-sách theo thứ-tự A,B,C, của các địa-hạt của nước Pháp với số dân cư của những tỉnh-ly.
6. Núi đồi, thung-lũng ở Pháp cao thấp bao nhiêu.
7. Năm ly-trần của trên 300 vĩ-nhân.
8. Bản thống-kê các nhà phát-minh và những phát-minh có ghi năm tìm ra được.
9. Bản thống-kê các thánh nổi danh nhứt và những văn-sĩ lỗi-lạc của giáo-hội với năm qua đời của họ.
10. Các tu-viện với tên sáng-lập-gia và năm sáng-lập.
11. Các giáo-nghị chánh, ở đâu, giáo-hoàng nào triệu-tập, với mục-đích gì ?
12. Các phản-giáo (Hérésies) các ly-giáo (Schismes) với tên và ngày chết của kẻ chủ-trương.

13. Danh-sách những đơn-chất với trọng-lượng nguyên-tử và tỷ-trọng của chúng.
14. Trọng-lượng của những thể rắn, thể lỏng, thể khí chính-yếu.
15. Lịch vĩnh-cửu.

Bạn thấy sao một người đã từng rên siết về trí nhớ cùn mằn của mình mà chỉ trong vài tháng thành một thứ Sénèque cường-ký tái-thế như vậy. Đó là hiệu-quả luyện ký-tính theo phương-pháp khoa-học.

3.— Hai phương-pháp luyện trí nhớ.

Không kể những trường-hợp đặc-biệt như của Jéremy Benthan, một bực thông-thái lỗi-lạc người Anh hồi ba tuổi thuộc nhiều sách sử, bốn tuổi biết rành tiếng Anh, La-tinh, Hi-lạp, Pháp, như nhạc-sĩ Mozart mới bốn tuổi chỉ nghe một bản nhạc sơ một lần rồi ghi âm lại, trừ những thần đồng ký-ức đó. Hầu hết những người lớn tuổi mà có trí nhớ chắc như đinh đóng đều là những người rèn-luyện trí nhớ có phương-pháp. Gần như mỗi vĩ-nhân cường-ký có mỗi cách đặt-biệt để nhớ. Nhưng xét kỹ các bí-quyết của họ, ta có thể nói có hai phương-pháp chính-yếu để luyện trí nhớ. Đó là phương-pháp tự-nhiên và phương-pháp nhân-tạo.

a) Phương-pháp tự-nhiên. Những nhà tâm lý-học hiện-đại hiểu phương-pháp tự-nhiên là phương-pháp dựa vào sự đào-luyện những cơ-năng có liên-quan mật thiết với trí nhớ như vô-thức, óc chú-ý, tập-quán, óc liên-tưởng v.v... Vẫn biết nói liên-lạc với trí nhớ thì phải nói toàn thể-xác và tâm-hồn nhưng ở đây muốn ám chỉ những trí-năng hay những năng-lực đặc-biệt tham dự vào hoạt-động của ký-tính. Luyện trí nhớ mà luyện kỹ các cơ năng thì não nhớ tự-nhiên dẻo-dai. Ví-dụ muốn nhớ nhiều kiến-văn, nhớ sâu sắc. Mà không biết đến vai trò của ảnh-tượng, của vô-thức thì bạn thử nghĩ sao. Ta đọc, ta quan-sát cái gì mà không tạo trong trí nhớ những ảnh-tượng. Các ảnh-tượng ấy vụt qua ý-thức-trường rồi rút lui xuống vô-thức, ẩn-trú ở đó, chờ cơ hội để ta... nhớ. Muốn ký-ức phong-phú mà không tập gây ảnh-tượng đậm-đà, mà không làm giàu tiềm-thức thì cường-ký sao được.

Và lại hình như các trí-năng của ta vì bẩm tính là tự-nhiên nên cần sự đào-luyện cũng phải tự-nhiên. Trí nhớ tất nhiên theo định-luật ngàn đời ấy. Bạn coi một em bé học nhớ tiếng mẹ đẻ cách nào nếu không phải là cách tự-nhiên. Chính cách ấy đã làm cho người ta thông tiếng mẹ. Ta luyện trí nhớ theo

phương-pháp tự-nhiên là ta nắm được phân nửa thành-công.

b) Phương-pháp nhân-tạo. Phương-pháp nhân-tạo, cũng gọi là ký-ức thuật, là phương-pháp dựa vào sự dùng những mánh-lới có do qui-ước để giúp trí nhớ dễ nhớ. Thí-dụ thay vì bạn nhớ số năm 1937, bạn có thể theo Francis Fauvel Gouraud chỉ nhớ mấy tiếng Topmag hay Dabmig. Ông Arturo Toscanini có lần đưa bản Lohengrin của Wagner lên tận mắt, khắc tạc hình-ảnh bản nhạc ấy vào tâm trí và ông nhớ kỹ nó đến đỗi vài năm sau có người chơi sai bản danh nhạc ấy ông biết ngay. Cũng nhờ khắc tạc hình-ảnh mà Macaulay nhớ được hai bài thơ ông đã thuộc bốn chục năm trước, mà Vidocq nhìn mặt ai đến người ấy xuống lỗ ông không quên. Delafranche, phạm-nhân vượt ngục sống ở nước ngoài 20 năm, rồi hồi-hương, thân hình gầy ốm, mất hẳn tướng diện ngày xưa : Vậy mà Vidocq thoáng nhìn là nhận ra ngay.

Nhiều khi ta lấy làm lạ không biết tại sao một Mithridate nói được tới 22 thứ tiếng, một Shakespeare có vốn dụng ngữ đến 24 ngàn tiếng. Mà nếu biết được gương của Moigno trên thì ta không còn ngạc-nhiên nữa. Vẫn biết có những thiên-tài nhớ, những người từ trong bụng mẹ ra đời là có ký-tính siêu-quần bạt-chúng. Vẫn biết vậy. Nhưng đa-số những người lỗi-

lạc về trí nhớ từ Đông sang Tây xưa nay đều là những người chịu khó tập nhớ hoặc theo phương-pháp tự-nhiên hoặc theo phương-pháp nhân-tạo.

4— Đức kiên-tâm và luyện trí nhớ.

Ruyard Kipling cho ta biết có một đứa bé Ấn-Độ, ngó qua một mâm chất đầy các thứ ngọc mà sau đó hỏi lại, nó nhớ hết có mấy viên, màu sắc và đặc-điềm mỗi viên thế nào. Ai hỏi sao nhớ được như vậy, em nhỏ đó bảo nhờ tập nhiều lần. Cậu bé nhớ kinh-khủng quá như vậy, tin hay không do quyền của bạn. Nhưng chắc-chắn bạn không phản-đối giá-trị phần nào của câu mà một em bé Việt-Nam nào cũng thuộc lòng là : « Có công mài sắt có ngày nên kim ». Đọc dã-sử Ai-Cập chắc bạn còn nhớ chàng thanh-niên nọ đi cầu bùa vạn-năng. Chàng nghe đồn có một vị lỗi-lạc về bùa toàn phép này. Ở Bagdad, chàng lên đường. Đến nơi, chàng gặp một ông thợ rèn. Nghe chàng xin nhập-môn để học khoa vạn-năng, nhà hiền-triết bảo : « Hãy thụt ống bễ đi ». Thư-sinh đầy nhiệt-huyết, vâng lời kéo ống bễ năm năm. Ngày nọ chàng đến sư-phụ hỏi : « Thưa sư-phụ, chừng nào sư-phụ truyền cho con bí-quyết vạn-năng ». Sư-phụ lạnh-nhạt bảo : « Hãy kéo bễ nữa đi. Chàng thư-sinh nén lòng chờ đợi, làm bạn với giây thừng, kéo... bễ nữa.

Sau năm năm khi chàng môn-sinh đang hì-hục nung lò rèn, sư-phụ đến bảo : « Thôi ! Con về nhà đi. Con đã học xong khoa vạn-năng rồi đó ».

Khoa vạn-năng ! Thưa bạn là đức kiên-tâm. Kéo ống bễ mười năm để học bùa nhẫn-nại. Còn bạn luyện trí nhớ chắc không đến mười năm đâu. Nhưng chắc-chắn phải cố-gắng và thường xuyên cố-gắng. Chính bản tính của trí nhớ đòi buộc ta kiên tâm. Trí-năng nào luyện-tập không cần lặp đi lặp lại chớ kỳ-tình mà tập một lần nghỉ năm bảy lần hay thấy nhớ khá rồi thôi trui rèn thêm thì hỏng, phải chí công-phu mài giũa nó mới bén nhọn và phải mài giũa luôn nó mới ngày càng một dẻo-dai.

(ꩠ)

PHẦN HAI

LUYỆN TRÍ NHỚ THEO PHƯƠNG-PHÁP TỰ - NHIÊN

(LUYỆN NHỮNG CƠ-NĂNG LIÊN-HỆ KỸ-TÍNH)

CHƯƠNG VI

TẬP-TRUNG TINH-THẦN

Đào luôn-luôn một lỗ, đó là phương-thế xuống sâu và lấy ra khỏi lòng đất những bí-mật.

Sertillanges

ĐẠI - YẾU

1. Trí nhớ và tập-trung tinh-thần.
2. Định-nghĩa của chú-ý.
3. Sánh chú-ý với nỗ-lực.
4. Yếu-tố cấu-thành chú-ý.
5. Phân loại chú-ý.
6. Vai trò của chú-ý.
7. Bản tính của chú-ý tự ý.
8. Luyện chú-ý là luyện trí nhớ.

1— Trí nhớ và tập-trung tinh-thần.

Thomas Edison có 27 cộng-sự-viên. Mỗi ngày trong vòng sáu tháng, các người ấy đi qua lại trên con đường

từ xưởng làm đèn của ông đến hãng chánh ở Menlo-Park. Bên đường có cây anh đào. Vậy mà có lần Edison hỏi trong 27 cộng-sự-viên có ai thấy cây ấy không, thì không ai thấy cả. Bạn ngạc-nhiên quá ư ? Biết bao nhiêu việc trên đời, bao nhiêu đồ vật xung-quanh ta, ta không biết mặc dầu chúng diễn ra, chưng-bày trước mắt ta. Không phải tại ta không có trí nhớ. Chỉ tại ta không để ý quan-sát thôi. Để ý quan-sát là chú-ý tìm hiểu. Chú-ý là tập-trung tinh-thần. Không tập-trung tinh-thần ít nhiều thì đừng mong nhớ được gì hết. Tự bản-chất trí nhớ đòi buộc điều-kiện tiên khởi để các hoài niệm đương khắc tạc vào tâm não là chú-ý.

Hầu hết các vĩ-nhân trên thế-giới mà cường-ký đều là những người khéo tập-trung tinh-thần. Richard Parson thuộc nằm lòng những danh phẩm của Homère, Virgile, Shakespeare. Lê-Quí-Đôn mỗi lần đọc một tấm bia là nhớ sạch từng câu, từng chữ. Mà họ làm sao có trí nhớ mạnh nếu không đổ dồn tâm tư vào điều cần nhớ. Ai không thể chú-ý, không bao giờ làm nên công việc gì bất-hủ. Thiếu chú-ý, công việc không được nhìn toàn-diện, không được quan-sát tỉ-mỉ, sẽ bị sơ-sót hay lầm-lạc. Mà biết điều-kiện tất-yếu để nhớ dai là chú-ý, thì muốn luyện trí nhớ, phải tất nhiên luyện khả-năng tập-trung tinh-thần.

2 — Định-nghĩa của chú-ý.

Người ta thường định-nghĩa chú-ý là tập-trung trên một đối-tượng tư-tưởng.

Muốn chú-ý thì tinh-thần phải tập-trung, tập-trung tự-ý hay bị bắt buộc tập-trung mà nhứt định phải tập-trung. Điều cần-biết là chú-ý không phải là một trí-năng riêng biệt mà là thái-độ tâm-linh cần có cho nhiều trí hoạt-động. Ta nhấn mạnh sự tập-trung của tinh-thần để khỏi lầm-lộn với sự tập-trung của giác-quan. Còn tinh-thần khi tập-trung mà hướng về đối-tượng ảnh-hưởng là nó suy-nghĩ về hành-động của tinh-thần, nó phân-tách, đối-chiếu, tổng-hợp, và gọi những hoài-niệm (giúp trí nhớ hoạt-động).

3— Sánh chú-ý với nỗ-lực.

Từ bản-chất chú-ý và nỗ-lực có nhiều điểm giống nhau. Người ta gọi nỗ-lực là dồn nghị-lực vào sự chiến-thắng khó-khăn. Như vậy trong khái-niệm nỗ-lực, hiểu ngầm nguồn nghị-lực và yếu-tố kích-thích. Mà lại điều-kiện nầy là nói chú-ý. Nên có thể quả-quyết bao giờ có chú-ý cũng có nỗ-lực tinh-thần.

4— Yếu-tố cấu-thành chú-ý.

Không phải chỉ tinh-thần chú-ý mà toàn-thể con người. Nên nếu muốn xét bản-tính của chú-ý cần xét về các phương-diện sinh-vật-học, sinh-lý và tâm-lý.

a) Phương-diện sinh-vật-học. Tại sao tôi và bạn chú-ý ?

1) Tại vì nhắm ích-lợi nào đó. Khi ta tập-trung tinh-thần vào vấn-đề nào là ta cố-ý làm vì một lợi-lộc. Không bao giờ ta chú-ý vô vị lợi. Ngay khi bị bắt ép chú-ý ta ít ra cũng nhắm cái lợi nầy : là chú-ý để làm vừa lòng kẻ buộc ta chú-ý.

2) Khi vì lợi-lộc mà chú-ý ta vô tình hay cố-ý làm việc hết sức tự nhiên theo định-luật sinh-vật-học là đào-thải những gì ta không thích, những gì không quan-hệ đến ta.

b) Phương-diện sinh-lý. 1) Khi một người chú-ý, cơ-thể họ có nhiều biến-đổi bên trong. Mosso nói máu lên đầu hô hấp chậm. Gley bảo nước tiểu của người làm việc tinh-thần lâu, chứa nhiều chất vôi. Lehmann quả-quyết chú ý nhiều quá giảm nghị-lực thể-chất.

2) Chú-ý cũng gây biến-đổi bên ngoài cơ thể. Chú-ý nghe thầy kể chuyện ma, học trò ngồi ruồi bay cũng nghe, có đứa hả miệng, đứa khác trợn mắt, vảnh tai, nhăn trán.

c) Phương-diện tâm-lý. Khảo-sát tác-vi chú-ý bạn có những nhật-xét nầy :

1) Tác-vi đơn ý (Monoidéisme) trong chú-ý. Nghĩa là tinh-thần gom về *một* đối-tượng.

2) Tác-vi đa ý (Polyidéisme) trong chú-ý. Nghĩa là khi chú-ý dù tinh-thần gom về một đối-tượng, vẫn soát qua nhiều đối-tượng để lựa lọc. Hai tác-vi nầy xem ra mâu-thuẫn mà kỳ thực bổ túc nhau. Khi chú-ý, không thể chỉ có tác-vi đơn ý hay đa-ý. Đối-tượng của chú-ý bắt buộc thống nhứt (Un) mà không nhứt thiết độc nhứt (Unique). Nhiều đối-tượng hiện-lộ : chú-ý liếc mắt lựa rồi đào thải những gì không ăn thua đến đối-tượng được ước muốn và chọn đối-tượng đó.

5— Phân loại chú-ý.

Có thể phân loại chú-ý theo các quan-điểm nầy.

a) Theo đối-tượng.

1) Chú-ý lựa-chọn (attention élective) là chú-ý để chọn một trong nhiều đối-tượng. 2) Chú-ý chờ đợi (expectante) là khi đối-tượng chưa hiện-diện : Chú-ý ở tình-trạng đợi chờ. 3) Chú-ý tâm trí (mentale) là chú-ý về những hiện-tượng tâm-linh như hoài-niệm, ý-tưởng.

4) Chú-ý trí-thức (intellectuelle) là chú-ý về những hoạt-động của tâm-hồn. 5) Chú-ý tình-cảm (effective) là chú-ý về đối-tượng yêu.

b) *Theo nguồn gốc.* 1) Chú-ý tự-phát (attention spontanée) là chú-ý không cho ý-chí cưỡng-áp. 2) Chú-ý hồi-cố (réflexive) là chú-ý do sự bắt ép của ý-chí.

c) *Theo thời-gian.* 1) Chú-ý hiện tại (actuelle) là tinh-thần đang tập-trung trên một đối-tượng nào đó. 2) Chú-ý thường-xuyên (habituelle) là chú-ý kéo dài không thôi quan-tâm mà không đặc-biệt lưu-ý.

6— Vai trò của chú-ý.

a) *Cho sinh-hoạt tâm-linh.* Không động-tác tâm-linh nào không nhờ chú-ý. Muốn trừu-tượng-hóa để rút ra giữa những cái đặc-thù cái tổng quát phải chú-ý. Muốn nhận tương-quan giữa hai ý-tưởng để phán-đoán, cũng phải chú-ý. Muốn suy-nghĩ về đời tư của mình, về bổn-phận, quyền-lợi của mình hay về xã-hội, cũng phải chú-ý nữa.

b) *Nhờ chú-ý tự-phát.* Ta làm giàu đời sống tinh-thần bằng các kiến-thức. Học tập dĩ-nhiên có chú-ý mới tiến-bộ. Trong nghề-nghiệp không chú-ý làm sao thiện-nghệ.

c) *Nhờ chú-ý hồi-cố.* Ta dùng lý-trí để lựa chọn. Esquirol nói người điên thiếu thứ chú-ý này. Chú-ý hồi cố cũng tạo cho ta lý-do để hành-động nghĩa là sống tự-do. Dĩ-nhiên nhờ chú-ý hồi-cố, tâm-hồn thấy tiến về luân-lý.

7— Bản-tính của chú-ý tự-ý.

a) *Vấn-đề.* Chú-ý do ý muốn ai cũng nhận là có, vì khi chú-ý một điều gì ít ra phải muốn chú-ý mới được, song vấn-đề rắc-rối chỗ này : Là cho đặng muốn phải có lý-do. Mà hễ nói lý-do thì đâu còn chú-ý do ý muốn vì không phải ý-chí dun đẩy chú-ý mà chính lý-trí. Do đó nhiều nhà tâm-lý phủ nhận chú-ý do ý-chí, mà coi nó là một hình-thức của chú-ý tự phát.

b) *Giải-đề.* 1) Condillac chủ-trương duy-cảm-thuyết (Sensualisme) cho rằng sinh-hoạt tinh-thần chỉ là sinh-hoạt cảm-giác. Ông viết : « Chú-ý của ta về một đối-tượng, xét về phần tâm-hồn, chỉ là cảm-giác mà đối-tượng ấy gây trên chúng ta. Chủ-trương của Condillac đúc kết trong câu này : Chú-ý là một cảm-giác thống-trị và tuyệt-đối ».

Phải nhận có khi cảm-giác mạnh thúc đẩy chú-ý, Mà không tuyệt-đối. Có lúc cảm-giác mạnh không ảnh-hưởng được chú-ý của ta. Bạn có thể rủ-rỉ nói

chuyện với một tri-âm giữa đám đông người. Tôi muốn chú-ý nhìn một vật mà vì ánh sáng gây cảm-giác chóa lòa quá nên tôi tập trung tinh-thần không được.

Còn để giải-thích chú-ý-thức, Condillac chủ-trương năng-lực sáng-tạo những dấu hiệu. Mà Condillac không để ý dấu hiệu cũng chỉ là những cảm-giác. Vậy một là nhận theo chủ-trương duy cảm rằng chỉ có cảm-giác mà không có chú-ý, điều ta bài bác ở trên, hai là phải nhận tinh-thần có quyền tự định tự-do trên các dấu hiệu và dĩ-nhiên trên cảm-giác.

2) Ribot giải-quyết vấn-đề chú-ý bằng cách đưa luật ích lợi. Thưa ông sở-dĩ người ta chú-ý là do lợi trực-tiếp, tự-nhiên hay lợi gián-tiếp, lợi trực-tiếp và thủ-đắc.

Vẫn biết lợi-ích là động-cơ của chú-ý và hành-động. Song ở đời có nhiều thứ lợi, ta chọn cái nầy bỏ cái kia. Như vậy hành-vi lựa chọn đâu bị thứ lợi nào chi-phối tuyệt-đối. Do đó chú-ý cũng không hẳn nô-lệ luật lợi-ích.

c) *Kết-luận.* Chú-ý tự-do cũng bị lợi-ích ảnh-hưởng mà vẫn tùy sự lựa chọn, sự ham thích của ta.

8— Luyện *chú-ý* là luyện trí *nhớ*.

Trở lên ta đã phải phân-tách nhiều vấn-đề về chú-ý, ta biết rõ mối liên-hệ của nó với trí nhớ.

Vậy muốn cường-ký ta phải luyện năng-lực tập-trung tinh-thần. Dưới đây là vài phương thế linh diệu để óc chú-ý một ngày một mạnh.

1) Nếu không cần suy tính điều gì thì tạo trong tâm-trí tình-trạng thinh lặng. Nên nhớ bất cứ một thứ chú-ý nào cũng đều khởi sự bằng yên tịnh. Tinh-thần nổi loạn thì chỉ có bối-rối và mệt-mỏi chớ không mong đổ dồn vào vấn-đề gì được.

2) Tạo sắc-diện và cử điệu điềm-đạm. Mặt mà bình-thản, tay chân mà máy động bình-tĩnh, tự-nhiên thần trí trầm mặc, nhờ đó dễ chú-ý.

3) Mỗi ngày để vài phút nhìn chòng-chọc vào một đồ vật nào đó. Đọc kỹ một đoạn văn ngoại-quốc như hán-văn, hí văn chẳng hạn cũng là cách luyện chú-ý đắc-lực. Nếu không phiên-dịch được một đoạn văn ngoại-quốc mỗi ngày thì chép cẩn-thận nó lại cũng là cách tăng cường năng-lực chú-ý.

4) Đọc một cuốn sách, nỗ-lực tìm những ý mẹ và tương-quan của các ý ấy. Toát-yếu các phần, các chương, các tiết, các đoạn.

5) Lâu lâu ngồi trong phòng vắng, ôn lại từng chặng đời của mình mà nhứt là tìm cho ra mối liên-hệ của các sự-kiện xảy ra đệt thời dĩ-vãng của mình.

CHƯƠNG VII

LIÊN - TƯỞNG

« Bí-quyết để cường-ký là khả-năng tạo những tác-vi liên-tưởng khác nhau và phức-tạp với những sự-kiện mà ta muốn nhớ ».

Dale Carnegie

ĐẠI - YẾU

1. Trí nhớ và liên-tưởng.
2. Định-nghĩa liên-tưởng.
3. Phân loại liên-tưởng.
4. Vai-trò của liên-tưởng.
5. Vài tác-vi giống liên-tưởng.
6. Định-luật của liên-tưởng.
7. Luyện liên-tưởng là luyện trí nhớ.

1— Trí nhớ và liên-tưởng.

Một trong những mật pháp luyện trí nhớ là rèn đúc óc liên-tưởng.

Giáo-sư William James nói : « Óc não của ta tự bản chất là cái máy liên-tưởng ». Theo ông nếu ai bảo ta nhớ cách trồng, ta vẫn trơ-trơ mà nếu bảo ta nhớ tuổi ta, ta liền liên-tưởng năm, tháng, ngày, giờ sinh của ta. Có thể nói hệ-thống hoài-niệm của ta đều do óc liên-tưởng gỡ ra từng mảnh. Người càng liên-tưởng nhanh chóng, càng nhớ mau lẹ.

Trong tiềm-thức, các hoài-niệm được nối kết nhau như những khoen lòi tói. Đã từng sống qua mùa hè, nghe nói « đầu tường lửa lựu lập-loè đâm bông », bạn nghĩ ngay đến : Nóng, nực, quạt, tắm, ở trần... Đề ý nầy kêu gọi ý kia trên ý-thức-trường, ta phải tập kiếm giữa các ý ấy sợi dây luận-lý của chúng. Khi bạn nghe nói đến một ngôi chùa bạn liên-tưởng đến tại sao nó được thiết-lập, nó làm bằng gì, nó bao lớn, nó ở đâu, có bao lâu rồi. Nên lưu-ý những sợi dây về nguyên-nhân, về kết-quả, về số-lượng, về phẩm-chất v. v... của đối-tượng ta quan-sát. Ngoài sợi dây luận-lý, ta còn lưu-tâm đến liên-lạc âm-thanh. Nghe chuông đồ bạn liên-tưởng đến cái gì ? Có phải tháp Thánh-đường không ? Nghe đại-đồng-chung rền bạn không thấy Phật-đường trong óc sao ?

Như vậy trong khái-niệm trí nhớ đã hiểu ngầm khái-niệm liên-tưởng. Muốn trí nhớ dẻo-dai, đào-luyện óc liên-tưởng là việc tất-yếu.

2 — Định-nghĩa liên-tưởng.

Theo cuốn « Vocabulaire de la société Française de Philosophie » thì liên-tưởng là đặc-tính kêu gọi lẫn nhau của những hiện-tượng tâm-linh trên ý-thức-trường mà không có sự can-thiệp của ý-chí hay có sự chống-đối của ý-chí.

Thonnard trong cuốn Précis de Philosophie đề-nghị định-nghĩa của Baudin trong cuốn Cours de psychologie (trang 236) gọi liên-tưởng « là cơ-năng nhờ đó trạng-thái ý-thức nầy khêu-gợi trạng-thái ý-thức khác hoặc để chúng liên-kết lại hoặc theo sau với nhau ».

Định-nghĩa trên đây đầy-đủ hơn. Nên tránh chủ-trương rằng liên-tưởng là một trí-năng vì theo James Mill ta không thể dùng ý-chí để nhớ một hay nhiều ý-tưởng. Ý-tưởng có đến thì đến tự nhiên trong ta. Paul Foulquié bảo liên-tưởng không phải là một đặc-ân của ý-tưởng, nó là sự-kiện của các biểu-thị, của các sự-kiện tâm-linh. Liên-tưởng nói tắt là những biểu-thị vô ý-thức được gọi lại ý-thức. Nên dùng tiếng « Gợi ý » đúng hơn là tiếng « Liên-tưởng ».

3— Phân loại liên-tưởng.

Người ta chia liên-tưởng ra hai loại :

a) Liên-tưởng đồng-thời hay thu-định (Association simultanée ou fixative). Là liên-tưởng thu-nhận, phối hiệp cùng một lúc những trạng-thái tâm-linh, lập thành từng khối mà trong đó có dây liên-hệ nhau. Thí-dụ nghe kêu tên mình, bạn hiểu ngay : Tiếng kêu và ý-nghĩa làm nên do một động-tác mà nhà tâm-lý-học gọi là tích-hiệp (Intéger). Việc ấy thường xảy ra trong tri-giác và chú-ý.

b) Liên-tưởng kế tiếp hay khêu-gợi. (Association successive ou évocative). Nhờ liên-tưởng khêu-gợi mà sự-kiện tâm-linh nầy giới-thiệu sự-kiện tâm-linh khác và sự-kiện thứ ba sau khi được sự-kiện thứ hai khêu-gợi sẽ kế tiếp giới-thiệu sự-kiện thứ bốn v.v... Thí-dụ bạn gặp học-sinh bạn nghĩ đến nhà trường, học-tập, thi-cử. Có thể nói sự-kiện tâm-linh nào cũng có khả-năng khêu-gợi. Nó mạnh yếu tùy mỗi cá-nhân lĩnh-hội nhiều ít.

4— Vai trò của liên-tưởng.

Trong sinh-hoạt tâm-linh liên-tưởng quan-trọng cho đến đổi nhiều triết-gia dùng nó để giải-thích then máy của những sự-kiện tâm-lý. Ta biết đã có cả một môn-phái triết-học đề cao vai-trò của liên-tưởng. Đó là trường triết-học liên-tưởng mà những tay kiện-tướng cồ-võ là Hume, James Mill.

Triết-học liêng-tưởng có nhiều ngộ điểm, nhưng ta phải công bình nhận vai-trò của liên-tưởng trong tòa nhà sinh-hoạt tâm-linh là tối hệ.

a) Trong lãnh-vực tri-thức. Tưởng-tượng là gì nếu không phải là làm một phần lớn công việc dùng liên-tưởng như động-cơ. Trí suy-nghĩ không có liên-tưởng cung cấp sự-kiện tâm-linh làm sao lựa chọn để quyết đoán. Còn trí nhớ nếu không có liên-tưởng làm sao ghi nhận và khêu gợi hoài-niệm.

b) Trong lãnh-vực tình-cảm. Nhờ liên-tưởng mà ta thích người lạ có vài điểm giống người ta đã rất thích. Cũng do liên-tưởng mà ta ghét người nầy, người kia, không phải bởi họ có cái gì đáng trách mà chỉ tại họ hao-hao giống một ai đó ta ghét cay ghét đắng. Trong cuốn « Luyện Tâm-Lý », tôi đã nói một mùi nước hoa có thể gợi trí ta nhớ lại một bóng người xa xôi.

Chuyện vua Thulé mỗi lần uống chén vàng của người yêu tặng, nhớ nàng khóc sướt-mướt, nói lên vai trò của liên-tưởng trong đời sống tình cảm.

c) Trong lãnh-vực hoạt-động. Những máy động của tôi và bạn, phần nhiều do tính tự-động, do tập-quán. Người ta học nghề, con trẻ học viết cũng nhờ liên-tưởng. Trong thương mại hay trong bất cứ ngành

hoạt-động nào người ta quảng-cáo là làm gì, nếu không phải giúp khách hàng ham thích món hàng bằng cách liên-tưởng những món hàng cũ họ đã thích, đã tín-nhiệm. Quảng-cáo càng hay lòng tín-tưởng này càng được thổi phồng : liên-tưởng sẽ làm cho mục-đích quảng-cáo được thỏa-mãn.

5— Vài tác-vi giống liên-tưởng.

Để ý-niệm về liên-tưởng được rõ rệt, ta thử sánh nó với vài tác-vi tương-tự với nó.

a) Tập-quán và liên-tưởng. Tập-quán khác liên-tưởng ở chỗ phát hiện trong hoạt-động thực-tiễn, còn liên-tưởng xảy ra trong lãnh-vực tâm-linh. Tuy nhiên chúng giống nhau ở chỗ được hướng về một mục-đích cách tự-động : tập quán có tính-cách máy-móc, còn liên-tưởng thì do ý-thức.

b) Suy-luận và liên-tưởng. Liên-tưởng chưa là suy-luận, nhưng không suy-luận nào không là liên-tưởng vì suy-luận là nối lại hai ý-tưởng được cung-cấp bởi liên-tưởng. Liên-tưởng tuy nặng ý-thức hơn tập-quán, mà nhẹ ý-thức hơn phán-đoán. Có thể nói tư-tưởng thành hình bằng suy-luận, suy-luận thành hình bằng phán-đoán, phán-đoán thành hình bằng liên-tưởng. Liên-tưởng là phôi-thai của tư-tưởng vậy.

c) Ký-ức và liên-tưởng. Giống nhau nhứt phải nói ký-ức và liên-tưởng. Chúng giống nhau đến đỗi có người coi chúng là một. Sự thật là ký-ức thành hình do liên-tưởng. Cường-ký là liên-tưởng nhanh. Quên là liên-tưởng chậm hoặc đứt khúc. Nếu phải nói ký-ức và liên-tưởng khác nhau thì người ta có thể nói ký-ức hướng về dĩ-vãng hơn liên-tưởng.

6.— Định-luật của liên-tưởng.

Giải-quyết vấn-đề : liên-tưởng do đâu mà có ?

A.— Liên-tưởng thu-định (Association Fixative).

1.— Theo quan-niệm cổ-điển.

a) Định-luật tiếp giáp. Các đối-tượng liên-tưởng khi chúng được thu nhận cách tiếp giáp (En contiguité). Theo Péron thì Badwin nói có 14 đứa bé trong một cô-nhi-viện đang khóc bỗng nín khi thấy người ta xẹt hộp quẹt. Chúng liên-tưởng người ta đánh diêm đốt đèn, khuấy sữa. .

b) Định-luật tương-tự. Các đối-tượng được liên-tưởng khi chúng được thu nhận vì giống nhau (Ressemblance). Đứa trẻ nghe ai gõ vào mảnh sắt nhiều cái, liên-tưởng tiếng súng liền thanh mà nó đã có lần nghe.

c) Định-luật tương-phản. Các đối-tượng được liên-tưởng khi chúng được thu nhận vì tương-phản

(Contraste). Ở Saigon tháng nóng, liên-tưởng cảnh êm mát Đà-Lạt. Về các định-luật trên, ta cần có những nhận xét nầy :

1) Tương-phản không phải là yếu-tố đặc biệt của liên-tưởng. Bain nói : « Khêu gợi tương-phản là một trường-hợp của luật tương-tự ». Không thể tương-phản khi các đối-tượng không cùng một loại. Trắng không tương-phải với dài. Chỉ có tương-phản khi đồng một loại : xấu và đẹp, trẻ và già.

2) Tương-tự chỉ là một trường-hợp của tiếp giáp. Nói giống nhau, phải hiểu có cái gì chung, trí ta mới nghĩ tiếp giáp được, như khi nhớ Trần-hưng-Đạo, ta liên-tưởng Quang-Trung, Lý-thường-Kiệt : Họ giống nhau ở điểm là anh hùng dân-tộc.

3) Mọi liên-tưởng do tương-tự và do tương-phản đều hiểu ngầm tiếp giáp. Liên-tưởng do tương-tự dễ hơn do tương-phản, mà do cái gì cũng có tác-động tiếp giáp như thấy lửa dễ liên-tưởng đến đuốc hơn liên-tưởng nước.

4) Nhưng không vì nhận vai trò của liên-tưởng như trên mà ta cho rằng trong sinh-hoạt tâm-linh, liên-tưởng là số một. Liên-tưởng cung cấp vật-liệu tinh-thần cho trí-tuệ dùng phán-đoán, nối kết các tương-quan giữa những ý-tưởng. Rồi óc suy-luận giúp ta đi từ tiền-đề đến kết-luận, biết chắc kết đề ra bởi các tiền-đề. So với vai trò của trí-tuệ, liên-tưởng chỉ là một hình-thức hạ đẳng của sinh-hoạt tâm-linh, nó hoạt-động nhờ sự hướng-dẫn của ý-tưởng chỉ-huy tức là trí-tuệ.

2.— Theo quan-niệm hiện-đại. Những triết-gia hiện-đại, trong đó có James và Bergson, không đồng ý hoàn-toàn với chủ-trương liên-tưởng ta bàn ở trên. Các nhà tâm-lý nầy cho rằng đối-tượng tâm-linh không phải là một kết hợp của những sự-kiện tiếp cận nhau mà là một hiện trạng tâm-lý thống nhứt, trong đó có dây tương-quan chặt chẽ. Tư-tưởng là suy-luận. Suy luận là phán-đoán. Phán-đoán là tìm ra tương-quan của các ý-tưởng, rồi nối kết các tương-quan lại. Mà cái gì cung-cấp ý tưởng, nếu phần lớn không phải liên-tưởng. Tóm lại, theo nhiều nhà tâm-lý hiện-đại, cái cấu-thành tư-tưởng không phải là liên-tưởng mà là trừu-tượng-hóa, định-luật liên-tưởng là định-luật hoàn-nguyên (Réintégration) hoặc toàn diện (Totalisation) chớ không phải là định-luật tiếp giáp (Contiguïté). Sự-kiện tâm-linh không đặt kế cận nhau như những nguyên-tử mà lập thành một toàn-thể cực-kỳ phức-tạp. Trí ta không đơn-sơ đi từ ý nầy qua ý kia như tay kẻ chơi dương-cầm. Nó nhắm một trật nhiều ý và có xu-hướng để tự phát-hiện cách toàn-diện.

B.— Liên-tưởng khêu-gợi (Association Évocative). Bàn về liên-tưởng khêu-gợi, người ta gặp vấn-đề nầy : Tại sao cùng nghĩ đến Huế bạn liên-tưởng núi Ngự, tôi liên-tưởng sông Hương. Hai định-luật hoàn-nguyên (Loi de Réintégration) và định-luật lợi-ích (Loi d'intérêt) được dùng để giải quyết câu hỏi ấy.

1— Định-luật hoàn-nguyên. Là luật mà vạn-vật tìm trở lại trạng-thái nguyên-thủy của mình. Da cây bưởi bị trầy, sau một thời-gian liền lại. Da người bị giải-phẫu, nếu mạnh sẽ kéo da non, lành lại. Trong sinh-hoạt tâm-linh, các sự-kiện dính-líu nhau, cái nầy được nhớ, cái kia bị nhớ lây. Được liên-tưởng mau hay chậm thường do kiến-thức của cá-nhân nhiều hay ít, nhứt là do ý-thức về lợi-ích.

2.— Định-luật lợi-ích. Ích-lợi là yếu-tố kích-thích liên-tưởng đắc-lực nhứt. Cùng nhớ Huế mà bạn liên-tưởng núi Ngự chớ không như tôi liên-tưởng sông Hương, là vì ở núi Ngự bạn có cơ-hội làm giàu. Tôi nghĩ liền sông Hương mỗi khi ai nói đến đất Thần-Kinh chỉ tại nơi ấy, năm xưa, có người tặng tôi một vật kỷ-niệm quí báu... Sau hết, nói về liên-tưởng khêu gợi, bạn để ý khêu-gợi tự-phát và khêu-gợi suy-nghĩ.

a) Khêu-gợi tự-phát. Hình-ảnh hay ý-tưởng được khêu-gợi cách máy móc không cần trí-tuệ điều-khiển.

Chúng thường không được khêu-gợi do ảnh-hưởng của dĩ-vãng hay của hiện-tại như quen, biết, cần-thiết, lợi-ích v. v...

b) Khêu-gợi suy-nghĩ. Do suy-nghĩ về nhân-quả, cứu cánh với phương-tiện v. v... mà liên-tưởng. Thấy vật thụ tạo, bạn nghĩ đến tạo-hóa. Muốn đi xi-nê tôi nghĩ đến xe... đến mua giấy vào rạp...

Để kết-luận về định-luật liên-tưởng, ta đồng ý với De la Croix trong câu nầy : « Liên-tưởng không phải là cơ-năng tự-động mà, xét-kỹ, nó do tập-quán và trí khôn ».

7— Luyện liên-tưởng là luyện trí nhớ.

Những tìm hiểu trên về liên-tưởng, giúp ta thấy liên-tưởng liên-quan mật-thiết với ký-ức. Bây giờ nếu muốn luyện trí nhớ thì tại sao không luyện liên-tưởng. Mà nhờ nghiên-cứu trên về liên-tưởng, ta biết do đâu có liên-tưởng, bây giờ muốn luyện liên-tưởng nghĩa là luyện ký-tính, ta áp-dụng các luật điều-khiển then máy liên-tưởng.

1) *Tìm tương-tự về âm-thanh.* Nghe một âm-thanh bạn nhớ một tiếng ngoại-quốc có âm-thanh giống vậy hay nhớ một con vật kêu tiếng như thế. Nghe âm-thanh « oanh » bạn liên-tưởng « one » là một tiếng trong

Anh-văn. Nghe «chít-chít» bạn liên tưởng tiếng chuột con kêu.

2) Tìm tương-tự về ý-nghĩa. Nghĩ về kết-quả bạn liên-tưởng nguyên nhân. Thấy trứng gà bạn liên-tưởng gà mái.

3) *Dùng câu hỏi Quintilien.* Quintilien, một cổ văn-hào La-tinh đã khuyên ta khi giải quyết một vấn-đề gì nên đặt các câu hỏi : Ai, cái gì, tại sao, bằng cách nào v. v... Bạn có thể đặt những câu hỏi ấy để gợi óc liên-tưởng.

4) Nhờ tương-phản. Thấy một vật, nhớ vật nghịch lại. Thấy cái nồi nhớ cái hòm, thấy lửa nhớ nước.

5) Tìm nguyên-ngữ tiếng mình biết. Học tiếng Oubli của Pháp-văn, ta tìm căn-nguyên tiếng ấy, biết nó phát xuất bởi tiếng La-tinh Oblivio, tiếng này được cấu thành bởi hai ngữ-tố ob và livio.

6) *Đọc mục-lục sách của những danh-sĩ.* Hầu hết những nhà văn mà giá-trị vượt lên không-gian và thời-gian đều làm cẩn-thận mục-lục cho văn-phẩm của mình. Đọc các mục-lục ấy, ta được cái lợi là liên-tưởng các ý, các vấn-đề, nắm được tương-quan của chúng. Bạn có thể đọc mục-lục bộ Summa Théologica của Saint Thomas d'Aquin hay mục-lục bộ Le Gouvernement de Soi même (4 quyển) của Antonin Eymieu, hoặc mục-

lục bộ A History of Criticism and Literary tasta in Europe (3 quyển) của George Saintsbury.

7) *Nhờ những dị-điểm.* Gặp hai người, mà một người, có điểm nào khác biệt, sau gặp người kia ta liên-tưởng ngay đến người có dị-điểm. Một ông bạn cùng đi với một người đến nhà bạn chơi, người này chột mắt lại nói cà lăm. Sau hễ lần nào gặp ông bạn, bạn liền nghĩ đến kẻ một mắt và nói lắp ấy.

Tóm lại, các phương-thế trên nếu khéo dùng, sẽ giúp ta liên-tưởng nhanh chóng, do đó trí nhớ ngày một tăng-cường.

(25)

CHƯƠNG VIII

LUẬT LẶP LẠI VÀ TẬP-QUÁN

« Cần suy gẫm thường điều ta muốn nhớ. Oportet quod ea fréquenter méditemur quae volumus mémorari. »

St. Thomas d'Aquin

« Việc nhớ bài học thuộc lòng có mọi đặc-tính của tập-quán. Nhớ giống tập-quán vì nhớ bằng cố-gắng lặp lại như tập-quán. »

Henri Bergson

ĐẠI-YẾU

1. **Luật lặp lại, tập-quán và trí nhớ.**
2. **Tập-quán và luật lặp lại.**
3. **Nhờ lặp lại, tập-quán yểm-trợ trí nhớ.**
4. **Giá-trị thật của tập-quán nhớ.**
5. **Luyện tập-quán bằng lặp lại là luyện trí nhớ.**

1 — Luật lặp lại, tập-quán và trí nhớ.

a) Luật lặp lại và trí nhớ. Trong cuốn Give yourself a chance (Nguyễn - biên - Lê viết phỏng ra « Bảy bước đến thành công »), Gordon Byron cho ta biết con số dụng-ngữ kinh-khủng của Woodrow Wilson là 53 000 tiếng, của Herbert Spencer là 42.000 tiếng. Sao mà đầu óc của các bực ấy như cuốn từ-điển vậy.

Theo Dale Carnegie, trường Đại-học El Hazar là một trong những Đại-học-đường lớn nhứt thế-giới, chứa hai mươi mấy nghìn sinh-viên. Điều-kiện bắt buộc để được vào Đại-học-đường ấy là phải thuộc nằm lòng cuốn Coran. Bạn đừng quên sách Coran dày gần bằng quyển Tân-ước nghĩa là phải ba ngày trọn mới đọc hết. Điều-kiện ! Ôi ! Quá khắc-nghiệt. Vậy mà trường Đại-học Hồi-giáo ấy có con số khổng-lồ sinh-viên như thế.

Còn cái thư-viện sống nầy nữa. Ông Elijah the Gaon thuộc làu-làu 3.000 cuốn sách đủ loại từ pháp-luật đến Thánh kinh.

Làm sao ? Thưa bạn ! Làm sao các bộ óc ấy được một ký-tính siêu-quần như vậy. Nhờ cái gì không biết chứ chắc-chắn nhờ lặp đi lặp lại. Phải ! Đó là định-luật rất tự nhiên, định-luật cột trụ của đà

phát-triển ký-ức. Con thằn lằn mỗi sáng uống rượu hễ còn cặn lại trên miệng chai rót rượu nho cho các linh-mục làm lễ, cứ mỗi sáng uống một chút, quen biết chỗ uống rượu, nhứt là quen với thần men. Đó là do nó cứ đến làm cái mà bạn nói chơi chơi là « nhậu » lặp lại hoài.

Con chó được ai để đồ ăn chỗ nào, quen đến chỗ ấy mà mến người nuôi mình nữa. Cũng do lặp lại.

Đứa bé ban đầu nào biết chai sữa là cái quái gì. Mà nhờ ôm hoài, nên cho là tri-âm. Cũng do lặp lại nữa.

Còn tôi và bạn, kinh-nghiệm và học-tập biết rằng trong thời qua mỗi lần học cái gì, ta nhớ là ta đã đọc qua nhiều lần. Vẫn biết óc suy-nghĩ giúp rất nhiều trí nhớ, nghĩa là khi đọc qua một bài thơ, nhờ hiểu rõ nội-dung, ta mau thuộc nó. Song chính trí nhớ máy-móc đã làm hoài-niệm khắc sâu trong trí ta, mà trí nhớ máy-móc nhờ đâu để ghi nhận, bảo-thủ hoài-niệm nếu không phải do hành-động lặp đi lặp lại. Trẻ em ở tiểu-học, học bài thường ít hiểu nghĩa mà nhờ « nhai » mãi, học kiểu con cưỡng, con két mà thuộc nằm lòng.

b) Tập-quan và trí nhớ. Trong cuốn « Matière et Mémoire » Henri Bergson vạch cho ta thấy mối liên-lạc

mật thiết giữa tập-quán và trí nhớ. Theo ông, ta có hai ký-ức mà cái thứ nhứt là ký-ức tập-quán. Ký-ức nầy có do sự lặp lại và bền-chắc trong cơ thể của ta. Ông nói ta muốn học thuộc lòng một bài, ta đọc đi đọc lại nó, sau cùng nó được khắc tạc trong trí ta. Hoài-niệm về bài học được thuộc lòng mang đủ mọi đặc-tính của tập-quán. Nó giống tập-quán ở chỗ dùng nỗ lực lặp đi lặp lại. Cũng nhận là quan-trọng vai trò của ký-ức tập-quán, Ribot chủ-trương khi ký-ức tập-quán thiếu trong óc một người, thì người ấy có thể mắc các bệnh như quên thói quen viết (Agraphie : thất thư chứng) như quên về phát âm (Aphémie : thất âm chứng). Ta không nhìn nhận trí nhớ của ta chỉ là cái máy hoạt-động thuần túy do tập-quán hay đánh lộn lòng hoài-niệm với tập-quán. Ta vẫn chủ-trương ký-ức là hiện-tượng thuần-túy trí thức. Tuy nhiên ta phải thực-tế thấy con người không hoạt-động thuần-túy tinh-thần. cách riêng trí nhớ luôn cần tập-quán mới tinh-nhuệ, bền-bỉ. Vì lẽ đó, nếu muốn luyện ký-tính ta phải tập nó hành-động thành thói quen. Người quen nhớ dễ nhớ hơn người ít khi nhớ. Phải không bạn ?

9— Tập-quán và luật lặp lại.

a) Bạn đã biết chúng ta dễ nhớ một điều gì có ích-lợi cho mình. Mà hễ khi nào cảm thấy ích-lợi thì ta tự nhiên ham thích. Lòng ham thích dọn đường cho hành-động. Hành-động nhiều lần thành tập-quán.

b) Điều-kiện tất yếu để nẩy sinh tập-quán là lặp lại, chính động-tác tái-diễn nầy làm cho tập-quán khác biệt với bản-năng hay xu-hướng. Muốn đảm-bảo tập-quán sinh ra phải có lặp lại ; mà đừng lầm lộn lặp lại với tập sự. Lặp lại là nhắm một mục-đích, làm mãi một việc, vượt thắng mọi khó khăn để trở thành quen thạo. Còn tập sự nhắm áp-dụng các tập-quán đã có để giải-quyết những khó khăn rồi đoạt những tập-quán phức-tạp hơn.

c) Theo quan-niệm cổ-điển, lặp lại khai-sinh tập-quán. Léibniz và một số triết-gia hiện-đại từ chối chủ-trương ấy. Chevalier dung-hòa, bảo tập-quán bắt đầu từ động-tác tiên khởi mà những tập-quán thực-thụ chỉ xuất-hiện sau nhiều lần có hành-vi lặp-lại. Điều đáng lưu ý cho việc luyện trí nhớ là nhờ lặp lại mà tập-quán vững. Tập-quán bao giờ cũng yểm-trợ ký-ức. Tập-quán một khi đắc thủ, không chết tuyệt.

Nếu không gợi lại, nó nằm im lìm. Một thời-gian ngắn lặp lại, tập-quán tinh-nhuệ như cũ.

3— Nhờ lặp lại, tập-quán yểm-trợ trí nhớ.

Tập-quán do động-cơ lặp lại, ngày một bén nhọn có thể ảnh-hưởng đậm trên ý-thức và tình-cảm. Sở-dĩ tập quán hành-động được **như vậy là vì nó có thể gia tăng khả-năng hiểu biết, ghi nhớ hay chịu đựng những đau khổ** thuộc **tâm-linh.** Nó **biết người ta** thích-nghi **chẳng những với hoàn-cảnh mới về vật-chất mà nhứt là về tinh-thần. Nó xô đẩy người ta chấp** nhận những điều từ trước người ta phản-đối. Có thói quen về công việc nào ai cũng nhận là đỡ tốn nỗ-lực, hành-động ít mà kết-quả tối đa. Chắc bạn có lần xem những nghệ-sĩ mô-tô bay biểu-diễn chứ. Nếu nghiên-cứu kỹ nghệ-thuật của họ, bạn thấy rõ ràng vai trò của luật lặp lại đối với tập-quán và ảnh-hưởng của tập-quán trên trí nhớ. Hồi lúc tập để lái chiếc mô-tô quanh vòng thùng, chắc-chắn nghệ-sĩ phải tập chí tử công-phu, nghĩa là tập chạy đi lại nhiều lần. Nghe nói có người lúc tập té thập tử nhứt sanh. Một nữ nghệ-sĩ nổi danh nhứt về nghệ-thuật mô-tô bay khoảng 1956-1962 ở Việt-Nam cho tôi biết bay trong gần 5 năm, biểu-diễn đường trường, biểu-diễn một mình trong thùng, biểu-diễn bộ đôi, bộ

ba, mà công tập, bạn biết tốn bao nhiêu thời-gian không ? Hai năm rưỡi. Nhờ luyện mãi thành tập-quán bay. Lúc bay gặp nhiều trường-hợp phải lanh-lẹ xử-trí, bằng không tính-mệnh khó an-toàn. Trong mấy ca ấy nghệ-sĩ đâu có ý-thức phải xử trí làm sao mà cứ nhớ bằng tập-quán. Họ lách, họ thắng, họ đảo, họ ngừng, họ vọt v.v... tất cả đều do nhiều lần lặp lại rồi quen nhớ.

4.— Giá-trị thật của quán nhớ.

Theo quan-niệm cổ-điển, tập-quán bị miệt thị. Kant nói : « Con người càng nhiều tập-quán càng ít tự-do và độc-lập ». Người ta gọi tập-quán là hình-thức hạ đẳng của tinh-thần. Bạn chắc không quên bài thơ danh tiếng của Sully Prudhomme tên là « Tập quán » trong đó » thi-sĩ nói tập-quán đến nhà con người chúng ta ban đầu làm con ở, sau cùng là bà chủ.

Một số triết-gia hiện tại ca-tụng tập-quán. Họ gọi nó là một hình-thức thượng đẳng của tinh-thần. Sinh-hoạt tinh-thần không thể tiến-triển được, nếu không có những động-cơ phát-sinh bởi tập-quán. Người ta chẳng đã định-nghĩa nhân-đức là tập-quán tốt và tật xấu là tập-quán xấu sao ? Vấn-đề là đừng có những tập-quán xấu, chớ phải nhận khả-năng ảnh-hưởng của tập-quán, nhứt là tập-quán xấu.

Không tập-quán, người lớn sẽ phải đánh vần mãi như con nít rồi làm sao học cao được.

Trong đời tu đức, nhờ tập-quán mà các thánh-nhân một ngày một thánh-thiện.

Trong ký-ức cũng như trong bất cứ tác-vi tâm-linh nào, không thể giải-thích tập-quán như máy-móc. thuần vật-chất. Nó luôn được hướng-dẫn, bởi sức lực tinh-thần.

Người ta hay trách tập-quán vì nó khiến con người thành cái máy, hành-động vô ý-thức. Mà xét kỹ bản chất nó đâu làm cho hành-vi trở thành vô ý-thức. Người quen việc có thể hành-động với ý-thức chớ đâu phải vì bạn quá quen nhớ mau mà bạn nhớ cái gì cũng vô ý-thức. Và lại đừng quên có thứ tập-quán do ý-chí. Bạn có thể có thói quen dùng ý-chí hãm khẩu khi nào thấy lời nói không cần hay có hại chứ.

Có ai chối công việc của người làm việc thiện toàn bằng thói quen đâu ? Đó là công bằng. Vì dù tập-quán bén nhọn đến đâu, vẫn phải có sự can-thiệp của ý-chí. Người theo thuyết di-cơ (Théorie mécaniste) quan-niệm tập-quán là một hiện-tượng ngọa-nhược (Phénomène d'inertie). Họ chối tập-quán thật nơi con người, bảo nó có giá-trị theo lối loại suy mà thôi.

Người theo thuyết di-lực (Théorie Dynamique) coi tập quán là một hiện-tượng hoạt-động.

Công-bằng mà nói thì người ta trước hết phải nhận tập-quán là hiện-tượng sinh-lý. Thực chứ không phải nói bóng nói gió gì cả. Lý-do là tập-quán chỉ có trong hàng ngũ sinh-vật mà thôi. Người ta nói con chó, con trẻ có tập-quán chứ ai bảo cái tủ, cục đá có tập-quán. Có điều cần phải sâu sắc nhận rằng trong con người tập-quán rất hoàng-hảo, hoàng-hảo đến đổi có người lộn nó hành-vi tự ý. Con nai khát nước nhớ nguồn khác hẳn chàng thanh-niên nhớ bờ suối soi bóng người yêu năm nào.

5— Luyện tập-quán bằng lập lại là luyện trí nhớ.

Sau khi nghiên-cứu khả-năng của động-tác lập lại đối với tập-quán và vai trò của tập-quán đối với trí nhớ, ta thấy không thể muốn rèn đúc ký-tính mà bỏ qua việc đào-tạo tập-quán và áp-dụng luật lập lại.

a) Luyện tập-quán không cách nào bằng noi theo các gương ta mến phục. Bạn mến phục Charles William Eliot vì ông, cho đặng nhớ tên các người ông gặp, ông có thói quen tiếp xúc ai lạ là nhìn thẳng người ấy để tướng diện họ in sâu vào trí ông. Bạn cho phương-pháp của ông là hay, bạn tự nhiên muốn bắt chước ông.

b) Lặp đi lặp lại là hành-vi tự nó giúp trí nhớ có thói quen ghi nhận hoài-niệm, song nếu bạn càng lặp lại có phương-pháp nghĩa là đúng giờ, đúng nơi chừng mực, đều đều thì hiệu-quả càng khả-quan. Tác-giả quyển « L'Anglais sans maitre » có lý khi ông nói đến học-viên dùng sách nầy mà dùng đúng phương-pháp lặp lại, là phương-pháp tự-nhiên nhứt để giỏi sinh-ngữ.

c) Sir Richard Burton, người thông 27 thứ tiếng như tiếng mẹ đẻ, nói nhờ sự gián-đoạn mà việc ngôn-ngữ có hiệu-quả dễ dàng vì trong thời gian ấy, trí nhớ làm việc. Vậy luật lặp lại cần nguyên-tắc thứ ba nầy : Là đừng vồn-vã, mãi mãi mà lặp lại gián-đoạn đều đều.

d) Giáo-sư Ebbingnaus thử cho sinh-viên của ông lặp lại hàng mấy chục lần để học thuộc lòng một số tiếng vô nghĩa. Kết-quả rất bi-quan : Các sinh-viên phần đông nhớ tiếng lặn tiếng mọc, có kẻ không nhớ gì hết. Tại sao vậy ? Không tại cái gì hết mà chỉ tại trí nhớ đòi hiểu để nhớ và nhớ dai. Vậy trước khi lặp lại để nhớ hãy lĩnh-hội đã.

e) Nên lặp lại điều muốn nhớ trước khi đi ngủ, vì trong khi ngủ, tiềm-thức của ta làm việc, nó sẽ nhận chìm sâu điều mà nó ghi lúc ta tỉnh thức.

f) Dale Carnegie nói Abraham Lincoln nhớ dẻo dai là do ông hay làm lại điều ông muốn nhớ.

Trước khi diễn-thuyết ông đọc lại các điểm chánh-yếu của diễn văn cần phải nhớ để gợi lại cho trí nhớ thì dễ nhớ. Có lạ gì.

CHƯƠNG IX

TIỀM-THỨC VÀ ẢNH-TƯỢNG

Vô-thức giống như cái vòng lớn bao-bọc hữu-thức là cái vòng nhỏ hơn.

S. Freud

Ảnh-tượng không phải là một cảm-giác hay tri-giác yếu đuối, nó cũng không phải là một phản-ảnh lợt-lạt của dĩ-vãng. Ảnh-tượng đi trên con đường trừu-tượng và phổ-thông-hóa tức là con đường tư-tưởng.

Meyerson

ĐẠI-YẾU

I.— Tiềm-thức, ảnh-tượng và trí nhớ.

A) Tiềm-thức và trí nhớ.

1) Tri-giác vô-thức.

2) Liên-tưởng vô-thức.

3) Ký-ức vô-thức.
4) Vô-thức trong việc sáng tạo của tinh-thần.
5) Vô-thức trong sinh-hoạt tình-cảm.
6) Vô-thức trong sinh-hoạt thể-chất.

B) Ảnh-tượng và trí nhớ.

a) Theo sinh-lý-học.
b) Theo tâm-lý-học.

2.– Luyện tiềm-thức, ảnh-tượng là luyện trí nhớ.

a) Luyện tiềm-thức.

1) Quan-sát.
2) Đọc nhiều và kỹ.
3) Len-lỏi đời nhiều.
4) Suy-tưởng nhiều.

b) Luyện ảnh-tượng.

1) Ghi đậm ảnh-tượng.
2) Tưởng-thuật.
3) Điều-luyện giác-quan.

A) Tiềm thức và trí nhớ

1.– Tiềm-thức ảnh-tượng và trí nhớ.

Ngày nay nhiều nhà tâm-lý-học tin rằng ý-thức không kiềm-soát hết sinh-hoạt tâm-tình của ta. Nhờ quan-sát, người ta nhận

thấy có những sự-kiện tâm-linh vô-thức. Chính khoa tâm-phân bệnh-học hay sự quan-sát những đồng-tử thôi-miên, giúp chứng-minh hiện-hữu của vô-thức. Binet, Féré và Janet cho biết có nhiều người bệnh, làm những việc không thể hiểu được nếu không có vô-thức. Còn Bernhenn nói đồng-tử hành-động bằng vô-thức.

Chính kinh-nghiệm ý-thức chứng-minh có kho vô-thức vì ai cũng nhận rằng có biết bao nhiêu sự-kiện trong nội tâm mình mà ý-thức của mình chỉ biết có một phần.

1) Tri-giác vô-thức. Mỗi đêm vào đúng giờ nào đó, xe lửa đi ngang nhà bạn, hú còi, bạn quen quá, không còn để ý nó nữa. Tình cờ có đêm, nó không chạy qua, bạn biết : Như vậy là bạn nghe một cách vô-thức. Nằm thao-thức bạn không nghe giòng suối gần nhà chảy mà nghe rõ mọt ăn cột nhà : Bạn vô-ý-thức nghe vì quan-tâm đến tư-sản của mình.

2) Liên-tưởng vô-ý-thức. Hamilton đọc đến tên Benlohmond nghĩ ngay nền giáo-dục nước Phổ. Hỏi ra ông mới nhớ đã từng leo lên núi nầy với một người Đức đã từng cùng ông bàn chuyện về nền giáo-dục Phổ.

3) Ký-ức vô-thức. Có ai ý-thức về những hoài-

niệm đã được ghi nhận ? Thiếu gì điều muốn nhớ mà cứ quên, sau một hồi lại nhớ. Ai đã từng thi-cử ắt có kinh-nghiệm rằng đào mãi trí nhớ về một câu hỏi mà vẫn mịt-mù : Thi xong lại nhớ.

4) Vô-thức trong việc sáng-tạo tinh-thần. Cái mà nhiều nghệ-sĩ gọi là cảm hứng, là được thần hứng, như thi-sĩ ngồi lim-dim thả thơ nói rằng do thần Muse linh-ứng, kỳ thực là sự hoạt-động vô-thức của tinh-thần. André Gide nói cái hứng nghệ-thuật chẳng qua là sự chuẩn-bị vô-thức lâu dài. Henri Poincaré với kinh-nghiệm tư riêng quả quyết chính vô-thức đã can-thiệp quan-trọng trong công-trình toán-học của ông. Ông nói : « Cái tôi tiềm-thức đóng vai-trò chính-yếu trong sự sáng-tạo toán-học ».

5) Vô-thức trong sinh-hoạt tình-cảm. Ta gặp một người lạ, bỗng nhiên ta thích nhìn, có cảm-tình, muốn tiếp chuyện, xét kỹ không phải tại ta thích chính cá-nhân người ấy mà ta thích họ vì họ có một vài đồng điểm nơi người ta đã yêu mến từ lâu. Hình của người ấy chìm trong vô-thức của ta. Ái-tình tiếng sét là gì, nếu không phải là con đẻ của vô-thức. Câu thua me gỡ bài cào chẳng đã nói lên phần nào hoạt-động của vô-thức sao : Ghét ai đâu, ta chôn oán hận trong vô-thức, gặp kẻ chọc tức, nhứt là nhái lại hình-ảnh người mà ta ghét, ta nổi lôi-đình ngay. Trong cuốn « Tâm-lý khuynh-hướng » Burloud nói : « Tôi không biết tại sao luôn luôn hễ nghe tin người khách nào đó thì trán tôi nhăn lại, trong khi tôi chuẩn bị sẵn để rước một người khác với nụ cười tươi nở ».

6) Vô-thức trong sinh-hoạt thể-chất. Đang ngồi có kẻ rung đùi. Đi trên lộ tôi đá đầu ngọn cỏ. Bạn vừa nói chuyện vừa bẻ ngón tay. Sinh-hoạt thể-chất của ta, trong đó có các hành-vi vừa kể, tự bản chất là tự-động và dĩ-nhiên là vô-thức.

Qua các nhận-xét trên, ta tin chắc có vô-thức. Mà vô-thức là gì ? Nếu không phải một phần lớn là kho trữ các hoài-niệm, món ăn của trí nhớ. Như vậy, nếu muốn trí nhớ dễ hoạt-động, ta cần xây-dựng cái hầm vô thức. Làm sao ta nhớ được cái gì, nếu cái ấy không lưu-trữ sẵn trong đó. Có thể sánh ý-thức như một phòng khách, vô-thức như một lâu-đài, còn trí nhớ là chìa khóa mở lâu-đài vô-thức đem khách ý-tưởng ra phòng tiếp tân ý-thức-trường. Ta có vô-thức vì ý-thức quá giới hạn. Khả-năng của ý-thức chỉ nhận một số sự kiện mới được ý-thức hiện tại thôi : Các sự-kiện khác phải rơi vào vô-thức. Chỉ có chú-ý là khi có những bất-chú-ý là những vô-thức. Có thể nói hữu-thức và vô-thức là một toàn-thể tri-thức mà một mé sáng một mé tối. Cái này giải-thích và làm nổi bật cái kia. Giữa đó

không có vách ngăn, nên không thể nói hai đời sống tâm-linh mà phải nói một với hai mặt : Chúng trao đồi lẫn nhau, bồ-túc nhau và qua lại với nhau rất dễ-dàng. Nhờ trí nhớ, hữu-thức mở kho vô thức, do đó có phán-đoán, suy-luận, tư-tưởng và hành-vi.

B) Ảnh-tượng và trí nhớ. Có thể hiểu ảnh-tượng theo hai nghĩa : Sinh-lý-học và tâm-lý-học.

a) *Theo sinh-lý-học.* Nhờ ngũ-quan có cảm-giác. Nhờ cảm-giác có ảnh-tượng. Ảnh-tượng phát sinh từ trung-tâm óc não do sự kích-thích từ ngoại diện. Óc não điều-khiển tổng-quát các cảm-giác, do đó điều-khiển ảnh-tượng, vì ảnh-tượng có nhờ cảm-giác. Đặc-tính của ảnh-tượng là độc-chiếm tâm-trí, nghĩa là tâm trí không thể có hai ảnh-tượng một lượt, ảnh-tượng có thể bồng-bột ám-ảnh tâm trí, làm huyên-náo các cảm-giác. Ảnh-tượng người vợ bé có thể ám-ảnh tâm trí người vợ lớn và làm cho bà mắt mờ, tai ù, gối run v. v... Mỗi loại ảnh-tượng hoạt-động khác nhau trong từng cá-nhân. Có người ảnh-tượng thị-giác mạnh hơn ảnh-tượng thính-giác. Người ta nói Marcel Proust mạnh nhứt về ảnh-tượng khứu-giác và thị-giác.

b) *Theo tâm-lý-học.* Ngày xưa người ta hiểu ảnh-tượng với ý-nghĩa là con đẻ của thị-giác. Mấy tiếng

ảnh-tượng của Việt-ngữ cũng chỉ nói lên ý-nghĩa trên. Trong tâm-lý-học hiện tại, người ta không quan-niệm ảnh-tượng với ý-nghĩa hẹp-hòi đó. Người ta hiểu ảnh-tượng là biểu-thị vật-chất hay tâm-linh của một đối-tượng của bất cứ giác-quan nào mà hiện tại không hiện-diện trước giác-quan ấy. Theo định-nghĩa đó bất cứ hình-ảnh nào do phản-ảnh ngoại giới biểu-diễn trong tâm trí, đều được gọi là ảnh-tượng. Hễ giác-quan nào thì có cảm-giác ấy, và hễ cảm-giác nào thì ảnh-tượng nấy. Người ta có thể kể ảnh-tượng thị-giác, thính-giác, khứu-giác, vị-giác, xúc-giác.

Các ảnh-tượng nầy gọi là ảnh-tượng biểu-thị. Còn thứ ảnh-tượng khác nữa là ảnh-tượng cảm-tình. Trong tiềm-thức, ảnh-tượng được lưu-trữ có cơ-hội sống-động lại trong ý-thức. Người bị mổ nhớ lại ớn xương sống. Ảnh-tượng về bị giải-phẫu có thật và cảm-giác sợ cũng có thật. Qua các nhận xét trên, ta thấy những kết-luận nầy :

1) Có những ảnh-tượng và có nhiều thứ ảnh-tượng khác nhau.

2) Giữa cảm-giác, ý-tưởng và ảnh-tượng có một tương-quan căn-bản.

3) Ảnh-tượng vụt qua ý-thức rồi chìm trong vô-thức. Nỗi đó, nếu không được khêu-gợi, ảnh-tượng

nằm chờ đợi chìa khóa trí nhớ mở để biện lộ trên ý-thức. Ngoài vai trò làm nguyên-liệu cho ý-tưởng thành hình, ảnh-tượng gánh trách-vụ tối hệ nầy là giúp trí nhớ tìm lại quá khứ.

Như vậy, không ai nghi-ngờ gì mối liên-hệ giữa ký-ức và ảnh-tượng. Trí nhớ hướng về dĩ-vãng để phanh-phui hoài-niệm ra. Hoài-niệm mang hình-thức ảnh-tượng, chìm sâu trong vô-thức. Muốn luyện trí nhớ tất nhiên phải luyện giác-quan để có những ảnh-tượng đậm, nó là điều-kiện tối-yếu để nhớ dai.

2 — Luyện tiềm-thức, ảnh-tượng là luyện trí-nhớ.

a) Luyện tiềm - thức. Người có tiềm-thức sâu là người kiến văn rộng, hiểu đời nhiều. Vốn trí nhớ và kinh-nghiệm ấy là vật-liệu để trí nhớ làm việc. Mà làm sao cho chúng dồi-dào ?

1) Quan-sát. Tiềm-thức sâu rộng là nhờ chứa nhiều ảnh-tượng. Ảnh-tượng được thu-thập nhiều và linh-động do quan sát kỹ-lưỡng. Tôi hiểu quan-sát với nghĩa rộng, chớ không chỉ thu hẹp trong việc làm của thị-giác : Người ta có thể quan-sát bằng xúc-giác, thính-giác, khứu-giác. Nên theo lối quan-sát khoa-học.

2) Đọc nhiều và kỹ. Sức làm việc của giác-quan nơi một cá-nhân rất giới-hạn. Người ta nhờ kiến văn của kẻ khác, gọi được là của muôn đời bổ-túc cho. Sách báo đúng đắn nếu đọc nhiều, đọc kỹ, quả thực là xe chở kiến văn vào kho lẫm tiềm-thức của ta. Cần có nghệ-thuật đọc sách. Đọc mà tiêu-hóa, chứ không đọc dồn gối, lấy số lượng để giết thời-giờ.

3) Len-lỏi đời nhiều. Bề sâu vô-thức của ta phần lớn nhờ kinh-nghiệm thu-thập trong khi chạm đụng với các hạng người, khi gặp các cảnh-ngộ, khi chứng-kiến những việc đời phiền-toái. Hầu hết những người tiềm-thức rộng, ăn nói sâu-sắc phong-phú là người len-lỏi đời nhiều Nên nhớ sống nhiều là sống mà ý-thức mình sống. Sống học khôn chứ không phải sống trơ như đá, lây-lất, vô-tư. Sống như vậy thì sau cũng già khụm chớ không già-dặn gì hết.

4) Suy-tưởng nhiều. Nhờ nội-quan, nghĩa là quan-sát tâm-hồn dựa vào những kiến văn của mình, suy-xét sâu rộng thêm, rút ra những kết-luận mới-mẻ. Cũng đồng đọc một cuốn sách mà người chỉ biết các điều trong sách chỉ, người khác biết rộng thêm. Đó là nhờ người sau biết tư-tưởng lại các điều tác-giả cả tư-tưởng. Nên để ý thêm là trí ta có khả-năng sáng-tạo. Nhờ đọc kẻ khác, nhờ quan-sát, ta nảy ra ý

nầy ý nọ. Lúc ấy ta không cần các ý đó liền. Chúng núp sau cửa vô-thức, chờ đó, sau nầy cần dùng, ta lôi chúng ra. Nã-Phá-Luân nói : « Tôi luôn sống trước hai năm » là ông đáng bực thầy của tôi và bạn trong việc làm giàu tiềm-thức.

b) Luyện ảnh-tượng. Đã biết tiềm-thức là hầm trữ ảnh-tượng và ảnh-tượng làm nảy sinh ý-tưởng. đã chực hờ được khêu-gợi, thì tại sao ta không nghĩ đến việc luyện ảnh-tượng.

1) Ghi đậm ảnh-tượng. Ảnh-tượng có hay không, có đậm có lợt tùy ở cá-nhân. Vậy khi ghi nhận, nếu ảnh-tượng được ghi nhận đậm nghĩa là ta dùng cách nào đó làm cho nó chiếm-đoạt ý thức mạnh thì khi xuống tiềm-thức nó vẫn còn linh-động. Nó linh-động thì ta khó quên.

2) Tường-thuật. Tường-thuật việc nầy việc nọ bằng lời nói hay chữ viết là phương thế giúp ta xử-dụng các ảnh-tượng và nhớ chúng lâu.

3) Điều-luyện giác-quan. Ảnh-tượng qua các ngưỡng cửa giác-quan mà thành hình. Vậy cần điều-luyện các giác-quan. Tiếc thay không mấy nền giáo-dục lưu-ý việc giáo-dục (Éducation des Sens). Giác-quan dào-luyện được chứ. Nếu giác-quan không phát-triển

thì làm sao con nít càng lớn lên càng nhận thức mùi vị, hình-ảnh. Bà Laura Bridgman, tội nghiệp câm, điếc lại còn đui. Bà nỗ-lực dào-luyện xúc-giác và bà thành-công. Bà có thể nhớ một người mà cách đó một năm trước bà có dịp bắt tay họ. Trong nhiều cuộc chiến-tranh, người ta dùng chó săn giặc. Khứu-giác của ta tuy có phần thua một vài thú-vật nhưng được lợi là tế-nhị hơn và nếu điều-luyện, sẽ giúp đời sống tinh thần ta rộng-rãi hơn.

CHƯƠNG X

PHÂN LOẠI

Có ý-nghĩa và có trật-tự là
của ăn mỹ-vị của trí nhớ.

Waterstone

ĐẠI - YẾU

1. Trật-tự hợp lý và trí nhớ.
2. Nắm trật-tự hợp lý bằng phân loại.

   a) Định-nghĩa phân loại.
   b) Có mấy thứ phân loại.
   c) Nguyên-tắc phân loại.

   1) Nguyên-tắc đồng-tương-quan của những đặc-tính.
   2) Nguyên-tắc hạ-thuộc của những đặc-tính.
   3) Nguyên-tắc hoàn-toàn.

3. Làm hay đọc bản nhất-lãm.
4. Phân-tích những áng văn bất-hủ.
5. Phân loại nhân-tạo.
6. Áp-dụng phân loại tập-tiến.

1— Trật-tự hợp-lý và trí nhớ.

Bạn có bực mình không ? Mỗi lần soạn quần áo đi phố mà tủ áo quần của bạn hỗn độn như cây bị bão. Trí nhớ cũng khổ nhọc thế ấy khi phải nhớ điều gì mà điều ấy phi-lý và mất trật-tự. Vẫn biết tiềm-thức của ta không chứa các hoài-niệm như ta chất củi, cái này kế liếp cái kia. Nó là một toàn-thể phức-tạp. Trí nhớ làm việc trong điều-kiện phức-tạp ấy những tự nhiên của trật-tự hợp lý và ghi nhận dễ-dàng cái gì ta hiểu, ta liên tưởng. Trật-tự hợp lý khiến ảnh-tượng này kêu gọi ảnh-tượng kia, xô đẩy ý này nhắc ý khác. Trí ta tự nhiên thiên về tổng-quát hay phân-tách. Đã phân-tách rồi tự nhiên ta muốn nhìn chung để thấy tất cả. Đã tổng-quan rồi ta muốn coi kỹ từng thành phần. Nếu điều được quan-sát hay được suy-xét mà lộn xộn, trí khôn phải bực, trí nhớ bối-rối, thấy khó khêu-khơi và ghi nhận.

Nào bạn thử học thuộc lòng trong năm phút mấy tiếng này coi.

Nhà, sên, nhậu, di-văn, trùng, ghế.
Trăn, ly, lãi, giường, khô rít.
Tủ, ngủ, rắn, rượu, say, bàn.

Nếu bạn bắt tôi học thuộc lòng : vì không phải là con cháu của một Sénèque cường-ký, nên chắc tôi

loạn óc lên chớ đừng nói nhớ. Còn bạn chắc lắc đầu. Nào phải tại bạn và tôi trí nhớ bị khói đèn đóng đâu. Chính mấy chữ ấy sao mà loạn quá. Đã vô nghĩa lại không theo thứ loại nào cả. Giả bạn tạm sắp lại như vầy và phải nhớ thì tôi và bạn đỡ điên đầu hơn không.

Rắn, rít, trăn, trùng, sên, lãi.
Rượu, ly, khô, nhậu, say, ngủ.
Nhà, ghế, bàn, giường tủ, di-văn.

Tại sao ta dễ nhớ mấy tiếng này hơn các tiếng trên. Vì ta thấy hàng đầu toàn các con vật đồng loại bò sát. Hàng kế : Vật không đồng loại mà ý-nghĩa khêu-ngợi lẫn nhau. Hàng chót : Nhà và chứa đựng của nó, toàn là những dụng-cụ.

Tôi còn nhớ hồi đệ-thất ở một trung-học-đường nọ, mỗi tuần có một giờ bắt trả bài thuộc lòng năm câu Novum Testamentum (tức cuốn Tân ước). Tôi và nhiều bạn lớp khổ vô cùng với những câu không hiểu nghĩa. Đành (cạo) như đọc bùa chú. Mới thuộc đã quên. Đứng lên trả bài, lụp chụp cũng quên dữ nữa. Mà không quên sao được. Ở đệ-thất, la-văn mới học bập-bẹ, lúc học câu nào không biết nghĩa đành học như con két. Chứ nếu hiểu nghĩa, lỡ quên còn rán cạy gỡ đỡ đỡ.

2 — Nắm trật-tự hợp lý bằng phân loại.

Biết trí nhớ tự nhiên dễ ghi nhận khi lĩnh-hội trật-tự hợp lý. Mà muốn nắm trật-tự hợp lý không gì bằng phân loại.

a) Định nghĩa phân loại. Phân loại là sắp các vật, các vấn-đề ra từng hạng tùy những điểm tương-tự của chúng.

Xét kỹ phân loại là sắp hạng, nghĩa là phân chia dễ hiểu, dễ nhớ. Điều-kiện tối yếu để phân loại tốt là phân loại theo đồng-tính : Người theo người, thú theo thú, sự việc theo sự việc. Người ta cũng có thể phân loại những đối-tượng dị-tính mà chỉ nhắm một vài đồng điểm. Song lối phân loại nầy không đúng với ý-nghĩa chính của phân loại.

Vì muốn giúp trí hiểu và trí nhớ nên khi phân loại, người ta có thể đi từ đại-phân đến những tiểu-phân : Nhìn qua phân chia đó người ta nhận định những tương-quan và sự chi-phối lẫn nhau của các đối-tượng được phân loại.

Động-cơ của việc phân loại là óc hệ-thống-hóa tức là tinh-thần nối kết lại có trật-tự những đối-tượng cần trói buộc nhau để được lĩnh-hội, hoặc dễ thể hiện hơn.

b) Có mấy thứ phân loại. Thường người ta chia phân loại làm hai thứ : Phân loại nhân-tạo và phân loại tự-nhiên.

Phân loại nhân-tạo là phân loại dựa vào những điểm nào đó do một qui-ước như phân loại một số người căn-cứ theo số tuổi hay văn bằng... Còn phân loại tự nhiên nhắm vào bản-tính của đối-tượng. Như người sắp theo người, kim-khí sắp theo kim-khí.

c) Nguyên-tắc phân loại. Muốn phân loại tốt, người ta thường theo những nguyên-tắc căn-bản nầy.

1) Nguyên-tắc đồng-tương-quan của những đặc-tính. (Corrélation des Caractères) của Georges Cuvier. Trong vạn-vật, có những điểm đồng-tương-quan bất-di-dịch mà nếu có cái nầy tất phải có cái kia.

Phân loại sinh-vật có vú người ta liệt kê con người mà không thể bỏ quên chó, heo, thỏ...

2) Nguyên-tắc hạ-thuộc của những đặc-tính. (Subordination des Caractères) của A. Laurent de Jussieu. Phân loại dựa vào lý-do các đặc-tính của đối-tượng được phân chia trên dưới, cái nầy chi-phối cái kia. Thí-dụ đặc-tính có xương sống chi-phối đặc-tính có vú.

3) Nguyên-tắc hoàn-toàn (Perfection). Nghĩa là

dựa vào sự hoàn-toàn hơn hết trong các đối-tượng mà sắp hạng chúng, nhứt là khi tiểu-phân chúng.

(Tableau Synoptique).

3 — Làm hay đọc bản nhất-lãm.

Muốn quen cách phân loại để luyện óc hệ-thống và nhất là luyện trí nhớ, bạn có thể tập làm hay đọc những bản nhất-lãm. Tức là những bản phân loại gồm những đại-phần, tiểu-phần, những đối-chiếu, những tương-quan về nhân-quả mà khi nhìn vô người ta dễ nhớ vừa bằng ký-ức trí-thức, vừa bằng ký-ức thị-giác. Đặc-tính của bản nhất-lãm là giúp nhìn toàn-thể những đại-cương và chi-tiết. Raymond de Saint Laurent khuyên nên gạch bằng viết chì xanh đỏ những đại-phần và tiểu-phần để khi nhìn vào, ta thấy rõ điều cần phải nhớ. Mà coi chừng đừng tham quá khi gạch : Nếu cái nào cũng coi là chính-yếu thì sẽ không có cái nào là chính-yếu thực cả.

Nếu bạn là nhà văn biên-khảo thì bạn được cái may hơn nhiều người ở chỗ có dịp thường làm những Mục-lục chu-đáo về chi-tiết. Nếu không cầm bút thì ta tự đọc những Mục-lục trong các sách của những danh-sĩ. Ở Việt-Nam thực khó kiếm sách có Mục-lục làm cẩn-thận. Nguyễn-hiến-Lê có lần than-thở về các Mục-lục của bộ Nho giáo của Trần-Trọng-Kim. Sách gồm ba quyền

cầm nặng tay mà Mục-lục sơ-sài. Thiếu gì sách biên-khảo ở nước nhà mà Mục-lục làm lấy có như vậy Nên tìm đọc của những danh-sĩ ngoại-quốc. Viết đến đây tôi nghĩ ngợi... không biết rồi đây số học-sinh, sinh-viên của nền giáo-dục hiện tại biết mưa-mứa về ngoại-ngữ, số ấy làm sao đọc những sách đứng đắn bằng ngoại-ngữ để bồi-bổ tư-tưởng. Còn đọc Mục-lục để luyện óc hệ-thống và trí nhớ thì... ôi ! Tội nghiệp những dân-tộc mà nền giáo-dục đào-tạo hằng hà sa số ông tú, ông cử, ông tiến mà không đào-tạo những người có vốn văn-hóa vững-chắc, tôi nói văn-hóa vững chắc chứ không nói vốn học nhà trường dán lên đó cái nhãn văn bằng, dùng như thứ giấy thông-hành để vào những cửa địa-vị.

4— Phân-tích những áng văn bất-hủ.

Thỉnh-thoảng bạn lấy một đoạn văn trích của Cicéron, Shakespeare, Racine, Bossuet, Lâm-ngữ-Đường, Hồ-Thích, đọc kỹ, biên ra những ý mẹ và ý con. Trình bày các ý ấy thành một bản phân loại, bạn được cái lợi là học cách diễn ý về một vấn-đề mà còn tập óc phân chia theo hệ-thống, theo phẩm trật các ý-tưởng. Dĩ nhiên nếu muốn học thuộc lòng nội-dung các áng văn ấy bạn của dễ nhớ.

5— Phân loại nhân-tạo. Trong nhiều trường-hợp cần nhớ nhiều điều phức-tạp mà khốn nỗi là chúng không có liên-hệ về ý-nghĩa với nhau. Như một nhà tướng phải nhớ tên các sĩ-quan, binh-sĩ dưới quyền mình. Ở phần ba sách này, tôi có bàn cùng bạn bí-quyết ký-ức-thuật để nhớ tên riêng. Ở đây bạn chỉ cần lưu-ý phương-pháp phân loại nhân-tạo, nghĩa là theo một qui-ước nào đó rồi ta cố-gắng hệ-thống-hóa điều cần nhớ lại. Như phải nhớ hàng loạt tên các hoàng-đế La-Mã như : César, Auguste, Tibère, Caligula, Claude, Néron, Calba, Othon, Vitellius, Vesparien, Titus, Domitien. Nào bạn hãy ráng nhớ mấy tiếng này : Césautica, Claunégalo, Vivestido... toàn là những tiếng vô nghĩa mà nhờ các chữ đầu của các tên riêng trên được nhắc đến giúp bạn nhớ ra hết các tên ấy.

6 — Áp-dụng phân loại tập-tiến. Ông Dewey đặt ra một phương-pháp phân loại bây giờ được cả thế-giới thông-dụng, đó là phân loại thập-tiến. Cũng gọi là phân loại thập-tiến phổ-cập : (Classement décimal universel : C. D. U.) Theo phương-pháp này, kiến-thức loài người được chia làm mười loại :

1. Tác-phẩm tổng-quát.
2. Triết-học.
3. Tôn-giáo, thần-học.
4. Xã-hội-học. Luật-học. Hành-chánh-học.
5. Bác-ngữ-học. Ngôn-ngữ-học.
6. Khoa-học thuần-túy.
7. Khoa-học thực-dụng. Y-học. Sinh-lý-học. Công-nghệ-học.
8. Mỹ-thuật. Nghệ-thuật thực-hành. Du-ký. Thể-thao.
9. Văn-học.
10. Sử-ký địa-lý.

Còn những lối phân loại khác như của Adrien Jans và P. Vigny. Tùy thích bạn lựa chọn mục-đích và áp-dụng các cách phân loại ấy để luyện óc trật-tự và ký-tính.

(ꩭ)

PHẦN BA

LUYỆN TRÍ NHỚ THEO PHƯƠNG-PHÁP NHÂN-TẠO

(BÍ-QUYẾT KÝ-ỨC-THUẬT)

CHƯƠNG XI

KÝ-ỨC-THUẬT LÀ GÌ ?

Phương-thế ký-ức-thuật hay đến đâu mà ta không chịu khó Học thuộc lòng điều ta muốn học, cũng vô-ích.

Waterstone

ĐẠI - YẾU

1. **Định-nghĩa ký-ức-thuật.**
2. **Vai-trò của ký-ức-thuật.**
3. **Đề phòng cái hại của ký-ức-thuật.**
4. **Lời dặn về những thực-tập ký-ức-thuật.**

1— Định-nghĩa ký-ức-thuật.

Danh-từ ký-ức-thuật dịch bởi tiếng Mnémotechnie của Pháp. Tiếng này thoát-thai bởi hai danh-từ Hi-Lạp là Mnèmè là ký-ức và tèkhnè là nghệ-thuật. Bạn có thể định-nghĩa ký-ức-thuật là nghệ-thuật đào-tạo trí nhớ bằng những phương-thế nhân-tạo nhằm mục-đích bảo-thủ lâu bền những hoài-niệm.

Đặc-tính cần để ý của ký-ức-thuật là những bí-quyết nhân-tạo. Có những cái trong các bí-quyết này có vẻ kỳ-cục, mà có khi nhờ tính-cách quái lạ đó ký-tính để nhớ điều cần nhớ.

2 — Vai-trò của ký-ức-thuật.

Ký-ức-thuật, bạn cần biết trước, không phải là phép mầu. Nó không phải là phương-thế độc nhất để luyện trí nhớ. Người ta phải dùng phương pháp tự nhiên là đào-tạo các cơ-năng liên-hệ rồi mới dùng đến nó. Làm khi nó cần thiết đến không có không được mà không phải ai cũng phải dùng nó. Lối dè-dặt đó giúp bạn cần có chớ không riêng gì ký-ức-thuật, mà cho bất cứ phương-pháp đào-luyện con người nào. Ký-ức-thuật có nhiều người ghét vì tính-cách máy-móc của nó. Tôi có quen một giảng-sư đại-học người Pháp, ghét cay ghét đắng các môn Học Làm Người và riêng về ký-ức-thuật. Có lần ông nói với tôi bằng giọng mỉa-mai : « Ký-ức-thuật ! Môn bùa chú ». Nói là nói cho sướng miệng vậy chớ tôi tin chắc ông đã hơn một lần đã dùng phương-pháp nhân-tạo ấy để nhớ mà ông không dè. Không quá đề-cao vai-trò của ký-ức-thuật, song phải công-bình nhận ích-lợi khả-quan của nó. Ai trong chúng ta cũng có thể dùng nó để nhớ những địa-chỉ, những số điện-thoại, những tên người cần gặp lại để làm ăn.

3 — Đề-phòng cái hại của ký-ức-thuật.

Nếu phải kể bề trái của ký-ức-thuật, thì người ta không ngần-ngại tố-cáo nó.

Nếu lạm-dụng các lối nhớ như máy móc ấy, ký-ức-thuật sẽ hãm-hiếp trí-tuệ cùng óc phán-đoán và làm cho trí nhớ trở thành một cơ-năng tự-động bất kể ý-thức. Chắc bạn thấy giữa con cưỡng và một tu-sĩ đọc cùng một câu Kinh Thánh, có cái gì khác chớ. Phương-pháp khoa-học chỉ giúp ích trí nhớ khi yểm-trợ nó lắm việc trong hoàn-cảnh tự-nhiên của nó, chớ không phải đặt nó trong sự sai khiến của hằng loạt công-thức máy-móc. Trong cuốn « Bệnh của trí nhớ » Ribot cho biết có tên khùng nọ thuộc nằm lòng tên tuổi của những người chết đem chôn trong họ-đạo của y trong 35 năm trời. Ngoài cuốn sổ khai tử đó, y không còn biết gì hơn nữa. Dùng ký-ức-thuật không phải để có những ký-ức như vậy. Điều cần đề-phòng nơi ký-ức-thuật là đừng để nó luyện ta thành những con két, đừng để trí nhớ vượt hơn trí hiểu. Những người đã thành-công trên đời là những người trí nhớ không mù-quáng, không nô-lệ, vô-ý-thức mà được kềm chế, được soi rọi sáng-suốt và hoạt-động dẻo-dai.

4— Lời dặn về những thực-tập ký-ức-thuật.

1) Đọc kỹ những luật về ký-ức, hiểu rõ chúng và áp-dụng khi dùng những mật-pháp ký-ức-thuật.

2) Đọc chậm và thấu triệt những phương-pháp thực-tập.

3) Áp-dụng dần dần các phương-pháp ấy. Áp-dụng thường xuyên đừng cao-hứng mà cũng đừng tự-ti cho rằng trí nhớ mình kém quá, còn phương-pháp khó quá. Khó chớ đâu phải làm không được. Thẳng khó mới nhớ dai.

4) Phương-pháp không phải của tôi mà của những bậc kinh-nghiệm lỗi-lạc về luyện ký-ức. Phương-pháp dù hay đến đâu mà không có thứ-tự, không có phương-pháp đề theo các phương-pháp ấy thì cũng vô-ích.

5) Nội-dung sách nầy phần lớn là những khêu-gợi, những kích-thích, những chỉ-dẫn. Còn phần quan-trọng hơn chờ ở bạn: Phần ấy là thực-hành.

6) Và quan-trọng hơn nữa là Học. Đã hơn một lần, tôi nhấn mạnh không cách nào luyện trí, luyện ký-tính bằng Học. Nói rõ hơn là Học thuộc lòng. Tôi không sợ bị trách là lạc-hậu gì hết, đề nhấn mạnh việc

tối-yếu nầy. Ngày nay nhiều nhà giáo-dục diện lý là phải đề-cao trí hiểu nên không bắt-buộc học-sinh học bài. Họ hay bảo học đại khái, học hiểu thôi, coi cho hiểu thôi chớ không cần học thuộc lòng. Ở nhiều trường trung-học, đại-học ngày nay, một số không nhỏ học-sinh, sinh-viên lười biếng học thuộc lòng. Họ học phớt phớt, nhớ đại-cương những điều đáng lẽ phải học kỹ từng chi-tiết. Hết những người ấy tội nghiệp là quá lầm-lạc. Đành rằng lối học nhồi sọ, học lấy nhớ mà không lấy hiểu là bậy. Nhưng không học lấy gì nhớ. Tuổi trẻ đầu óc như sáp non mềm rất thích hợp cho sự học thuộc lòng. Cần phải luyện đầu óc ấy, tuổi trẻ mới hy-vọng sau nầy có tập-quán nhớ. Khi cần nhớ điều gì họ ít bị quên. Hơn nữa, nhờ học, con người mới làm giàu tiềm-thức, nó như kho trữ sẵn khi cần trí nhớ lấy ra cho tinh-thần xử-dụng. Không học thì óc là cái ống bọng. Một chục người có vốn kiến-thức vững chắc có đến chín, nếu không phải là mười người đều, sau khi bỏ ngưỡng cửa các trường trung-học, đại-học, cám ơn cách thẳm sâu những giáo-sư nghiêm-khắc đã bắt mình học thuộc lòng nhiều. Thú thật với bạn nếu tôi không thụ-giáo với một giáo-sư Pháp-văn nổi tiếng là Trời Sét ở một trường trung-học nọ thì không biết làm sao tôi thuộc bài Le Loup của Alfred de Vigny. Ra trường rồi có dịp

nào để học đâu ? Giá lúc thiếu thời gặp thứ giáo-sư hay vuốt ngọt, thì tôi cũng không bao giờ chịu học. Bây giờ đụng đầu vào cuộc đời phiền-toái, não-nề với những bề trái của nó, đọc lại vài câu trong bài Le Loup, lòng tôi ngao-ngán buồn về thế-sự mà cũng ngậm ngùi luyến tiếc thời xưa. Thưa bạn ! Học ! Học thuộc lòng cần lắm. Thực cần, nhứt là hồi ta còn nhỏ. Cần luôn khi ta ra đời nữa. Bạn thử nghĩ đi : Có ngày nào ta không cần học thuộc lòng một cái gì. Người bạn cho ta một số điện-thoại. Ta cũng cần nhớ chứ. Gặp ai đó ta cần nhớ mặt để sau hữu-sự, nhận ra họ. Ta làm sao nhớ ? Địa-chỉ, số điện-thoại còn ghi sổ tay được. Tướng-diện người khác chẳng lẽ ta chụp ảnh à. Vậy dù tôi nhấn bạn bí-quyết luyện trí nhớ có giá-trị thế nào bạn đừng quên phần việc của bạn là học. Học thuộc lòng, không học máy-móc mà học hiểu song vẫn Học mới Nhớ.

ɕ₰

CHƯƠNG XII

NHỚ SỐ : NIÊN-HIỆU, SỐ ĐIỆN-THOẠI SỐ PI VỚI 128 SỐ LẺ

Chữ thế số xem rắc-rối mà trong rắc-rối ấy ẩn núp bí-quyết của ký-ức-thuật.

Feurzinger

ĐẠI - YẾU

1. Lấy chữ thế số.
2. Bản chữ thế số của Aimé Paris.
3. Bản chữ thế số của Francis Fauvel Gourand.
4. Một cách nhớ số theo Raymond de Saint Laurent.
5. Một cách nhớ niên-hiệu theo Dale Carnegie.
6. Làm sao nhớ số điện-thoại.
7. Làm sao nhớ con số PI với 128 số lẻ.

1 — Lấy chữ thế số.

Ai trên đời không có lúc cần nhớ những con số. Bạn là sinh-viên đại-học ban toán à ? Nhớ những con số đối với bạn là cơm bữa. Bạn nghiên-cứu khoa thiên-văn ư ? Làm sao bạn nhớ những con số chỉ khoảng cách tính theo đơn-vị ánh sáng của ngôi sao nầy đến tinh-tú kia. Là một giáo-sư toán, làm sao bạn nhớ con số Pi với nhiều số lẻ ? Ít ra có lúc tôi cần nhớ một vài số điện-thoại cần-thiết chứ ? Đó là chưa nói khi học sử-địa phải nhớ những niên-hiệu, những bề dài của sông, bề cao của núi v. v... Luật thông-thường nhứt những nhà ký-ức-thuật khuyên bạn và tôi áp-dụng là :

LẤY CHỮ THẾ SỐ

Một vi-dụ. Muốn nhớ con số 2348 chỉ năm xảy ra nạn Hồng-thủy trước Chúa Giáng-Sinh, bạn hãy theo phương-pháp lấy chữ thế số kiểu của Wihkelmann Grey. Bạn lấy chữ e thế số 2, chữ t thế số 3, chữ o thế số 4, chữ k thế số 8. Như vậy bạn được tiếng Etok. Rồi bạn lấy ba chữ đầu của tiếng Déluge (Hồng-thủy) ghép ở đầu và bạn thay vì nhớ số 2348 bạn nhớ Del-Etok.

2 — Bảng chữ thế số của Aimé Paris.

Ông Aimé Paris là một trong những nhà ký-ức-thuật lừng danh nhứt ở thời-đại ta, giới-thiệu cùng bạn bảng chữ thế số nầy :

Sot thế số 0, Tu thế số 1, Nous thế số 2, Mens thế số 3, Rends thế số 4, Les thế số 5, Chants thế số 6, Que thế số 7, Fit thế số 8, Pan thế số 9. Bạn liệu coi thích dùng không ? Nếu không thì tại sao bạn không tự làm cho mình một bản qui-ước chữ thế số để giúp trí nhớ.

3 — Bảng chữ thế số của Francis Fauvel Gourand.

Nào bạn hãy bắt chước Francis Fauvel Gourand lấy t, d, th thế số 1

n	—	2
m	—	3
R	—	4
ell	—	5
j, g, ch, sh	—	6
k, c, g, ng	—	7
f, v	—	8
P, b	—	9
z, s, c	—	0

4 — Một cách nhớ số theo Raymond de Saint Laurent.

Bạn thế các chữ

Se, ce, ze cho		0
te, de	—	1
Ne, gne	—	2
me	—	3
Re	—	4
Le, lle	—	5
Che, je, ge	—	6
que, gne	—	7
fe, ve	—	8
pe, be	—	9

Rồi giữa các chữ trên bạn lót những mẫu âm để lập thành những tiếng. Thí-dụ thay vì nhớ con số 114, bạn theo phương-pháp trên viết ra những chữ te - te - re hay te - de - re hay de - te - re hay de - de - re. Kế đó bạn lót giữa các chữ trên mẫu âm, bạn có các tiếng Tétière, Temdre, déterre, Dédièrent.

5 — Một cách nhớ niên-hiệu theo Dale Carnegie.

Để nhớ những niên-hiệu, Dale Carnegie khuyên nên ghép số năm, mình muốn nhớ với niên-hiệu nào mình thuộc lòng nhứt. Ông cho thí-dụ. Một người Mỹ muốn nhớ năm nào lập thuộc-địa Úc thứ nhứt thì cứ nhớ 12 năm sau năm Hiệp-chúng-quốc tuyên-bố Độc-lập.

6 — Làm sao nhớ số điện-thoại.

Lấy số điện-thoại đổi ra chữ theo một trong các kiểu bạn đã biết trên. Coi các chữ diễn ra, nói lên nghĩa nào có thể hợp cho người mình muốn liên-lạc bằng điện-thoại nhứt. Vấn-đề không khó. Mà cần quen lắm. Thí-dụ : Ông Nguyễn-thu-Tình số điện-thoại 6599. Bạn viết ra : 6599 : je-le-pe-pe. Đọc mấy chữ nầy bạn liên-tưởng tiếng Bébé. Bạn biết ông Nguyễn-thu-Tình mới lập gia-đình có con nít. Thế là làm sao bạn quên được số điện-thoại của ông Tình vì bạn đã nằm lòng : Je-le-pe-pe.

7 — Làm sao nhớ con số Pi với 128 số lẻ.

Giáo-sư hình-học nói mãi bên tai bạn con số Pi. Ông còn cho biết nó có hằng loạt số lẻ ở sau.

Trong cuốn « Bạn Gái Trên Đường Sự-Nghiệp » tôi đã giới-thiệu cùng bạn bốn câu thơ dâng lên Archimède để nhớ 30 con số lẻ. Ở đây theo phương-pháp của Moigno, tôi giúp bạn nhớ con số Pi với 128 số lẻ.

a) Trước hết bạn thuộc lòng bản quy-ước nầy của Raymond de Saint Laurent.

t thế 1
n — 2
m — 3
r — 4
l — 5
j — 6
q — 7
f — 8
p — 9
s — 0

b) Bạn học thuộc lòng bài dưới đây rồi bạn thế các chữ trong bài ra bằng số. Bây giờ ta thử làm chung với nhau.

3 14 1 59 2 65
Maint terrier des lapins ne gèle

3 5 8 9 7 9 3 2 38
Ma loi veut bien ; combats mieux ; ne méfais

4 62 6 43 3 8 32
Riants jeunes gens, remuez moins vos mines

7 9 50 2 8 84 1 9
Qu'un bon lacet nous fit voir à deux pas

7 1 69 3 9 9 3 7 5
Que ton jabot moins bombé m'écoute

1 058 2 0 9 74 9
Ton soliveau ne s'est pas corrompu

4 45 9 2 30 7 81
Rends roulant bien nos mises convoitées

6 4 06 286 20 8
Cher, a ses gens ni facheux, ni sans foi

9 9 86 2 80 3 48
Beau bien viager nos voisins m'ont ravi

2 534 2 1 1 7 06
Nous l'aimerons ne tendant qu'a sa joie

7 9 82 148 0 65
Combien venus derivent sans jalons

5 1 3 2 8 2 3 0 6 6
Là témoigne vainement sans changer

4 7 0 9 3 84 46
Air qui saint bien me faire enrager

Giữa các câu trên thiếu liên-lạc về ý-nghĩa. Nhưng dùng nó theo ký-ức-thuật, bạn phải nhận kết-quả đáng phục của nó trong sự giúp bạn thuộc lòng được con số Pi với 128 số lẻ.

CHƯƠNG XIII

ĐẶT THÀNH VĂN VẦN ĐỂ DỄ NHỚ

Người ta khó quên cái gì mang hình-thức ảnh-tượng mà thính-giác khắc tạc sâu trong tâm trí.

Waterstone

ĐẠI-YẾU

1. Nhớ tám luật căn-bản của tam-đoạn-luận.
2. Nhớ luật thơ lục bát.
3. Nhớ mỗi tháng trong năm mấy ngày.
4. Để dễ học chữ nho.

1— Nhớ tám luật căn-bản của tam-đoạn-luận.

Ai đã từng nghiên-cứu triết-học, trong phần luận-lý-học, về phép tam-đoạn-luận, chắc không quên 8 câu thơ La-tinh toát-yếu rõ rệt 8 luật căn-bản của lối suy-luận cổ-điển ấy của trường triết-học Aristote.

4 Luật về từ-ngữ.

1) Terminus esto triplex : *major, médiusque, minorque.*

2) Latius hos, quam *praemissae, conclusio* non vult.

3) Nequaquam *médium* capital *conclusio* fas est.

4) Aut semel, outiterum *médius généraliter* esto.

4 Luật về mệnh-đề.

5) Utraque si *praemissa* neget, inde sequetur.

6) Ambae *affirmantes* nequeunt generare negantem.

7) *Pejorem* sequitur semper conclusio *partem.*

8) Nil sequitur *geminis* e particularibus unquam.

Bạn chỉ phải học nằm lòng 8 câu văn vần ấy mà bạn thuộc 8 luật của tam-đoạn-luận. (Xin coi riêng vấn-đề nầy trong cuốn « Đời Sống Tinh-Thần » của tác-giả)

2— Nhớ luật thơ lục bát.

Trong cuốn Văn-chương thi-phú của G. M. Hồ-ngọc-Cẩn có mấy câu văn vần nầy toát-yếu được minh-bạch luật theo hai hình-thức của lối thơ lục bát.

Bình hai, sáu, tám trắc *tư.*
Phải lo giữ trọn kỳ dư mặc *tình.*
Bằng không giữ đặng cho *tình.*
Hai trắc bốn *bình* thế cũng xuôi.

3— Nhớ mỗi tháng trong năm mấy ngày.

Trong cuốn bảy bước đến thành-công, Nguyễn-hiến-Lê viết phỏng của Gordon Byron, do nhà sách Khai-Trí xuất bản trong loại sách Học Làm Người bạn đọc ở trang 139 và 140 : Lối tính ngày trong tháng nầy :

« Thirty days hath September,
April, June and November,
All the rest have thirty-one,
Save poor February alone,
Wich has twenty eight, in fine,
Till leap year gives it twenty nine ».

(Nghĩa là : Tháng chín, tháng tư, tháng sáu, và tháng mười một có 30 ngày ; những tháng khác có 31 ngày, trừ tháng hai, tội nghiệp lẻ-loi một mình, chỉ có 28 ngày trong những năm nhuần mới được 29 ngày).

Bạn nào thông tiếng Anh học bài trên rồi sánh coi lối tính ấy có hay bằng cách các cháu nhỏ ở nhà nắm bàn tay lại rồi đếm những đốt xương lồi và các chỗ lõm không.

4— Để dễ học chữ nho. Cũng để khắc tạc ảnh-tượng thính-giác tâm trí, những nhà soạn hai bộ Nhất Thiên Tự và Tam Thiên Tự muốn người học chữ nho dễ nhớ, đã kết ngữ-vựng Hán và Việt thành văn vần.

a) *Trong Nhất Thiên Tự.*

Thiên trời địa đất vân mây.
Vũ mưa phong gió trú ngày dạ đêm.

b) *Trong Tam Thiên Tự :*

Thiên trời, địa đất, cử cất, tồn còn.
Tử con, tôn cháu, lục sáu, tam ba.
Gia nhà, quốc nước, tiền trước, hậu sau.

CHƯƠNG XIV

ĐẶT THÀNH CÔNG-THỨC. ĐỒNG ÂM ĐỒNG NGHĨA. PHẢN NGHĨA

Vô-thức như lò-xo, biết gợi thì bật.

Feurzinger

ĐẠI-YẾU

1. **Đặt thành công-thức.**
2. **Đồng âm.**
3. **Đồng nghĩa.**
4. **Phản nghĩa.**

1— Đặt thành công-thức. Khi phải học hàng loạt tên những ông vua, tên những núi sông, tỉnh thành, toàn là những tiếng không liên-quan về ý-nghĩa, rất khó nhớ, lại dễ quên, bạn làm sao ? Những nhà ký-ức-thuật khuyên bạn dùng lối đặt thành công-thức để dễ nhớ.

Người Pháp, cho đặng nhớ các hòa-ước của vua Louis XIV như :

Westphalie, Pyrénées, Aix-la-chapelle, Nimèque, Ryswich, Utrecht, chỉ cần nhớ công-thức W. Panru.

Nhiều học-sinh Việt-Nam hồi thời Pháp thuộc, thay vì nhớ tên các tỉnh Cần-Thơ, Bạc-Liêu, Cap Saint Jacques, Rạch-Giá, Trà-Vinh, Sa-Đéc v. v... thì chỉ nhớ cách vui vui là : Cần Bặc Cấp, Rạch Trà Sa, v. v..

Muốn nhớ bốn lối chơi căn-bản của cổ Hi-Lạp thì thay vì bạn nhớ Pythiques, Isthmiques, Olympiques, Néméens, bạn nhớ có mấy chữ : Pion.

Khi nghiên-cứu Kinh-chú-học (exégèse) muốn nhớ các công-thư của thánh Paul như : Romains, Corinthiens, Galates, Ephésiens, Timothée, Tite, Philémon, Hébreux sao bạn không nhớ công-thức nầy : Rococo, Gaéphi, Colthéthé, Timtim, Tiphillé có phải dễ hơn không. Còn nếu bạn là nhà địa-chất-học, mà muốn nhớ tên loại đất của thời đệ nhứt như : Précambrien, Cambrien, Silurien Dévonien, Carbonifère, Permien thì bạn cứ nhớ câu có vẻ buồn cười nầy : Le *père Cambronne, S'il eût été dévot, eût carbonisé* son *père*.

2 — Đồng âm. Lợi dụng sự tương-tự về âm-thanh để dễ nhớ. Như bánh canh, nhà sanh, vô-danh, lưu-manh, đá banh, chia ranh, cà nanh...

Học-sinh Pháp cũng nhờ phương-pháp nầy để học ngữ vựng : Table, étable, plume, enclume, dindon, charbon.

3 — Đồng nghĩa. Những tiếng *giống nghĩa* nhau hay *gần nghĩa* nhau học một lượt, nhờ liên tưởng, ta dễ nhớ.

Như : Ruộng rẫy, quê mùa ; rừng rú, mọi rợ,
nhà nước, chính phủ ; đường, hẻm,
lụa, áo ; hoa huệ ; rắn, rít.

Có khi nhờ liên-tưởng về ý-nghĩa mỗi lần nhớ Diogène thì bạn nghĩ ngay cái thùng, nhớ Christophe Colomb thì không quên cái trứng, nhớ Archimède thì nhớ liền chậu tắm.

4 — Phản nghĩa. Những tiếng phản nghĩa nhau đặt gần nhau dễ nhớ. Như : Chiến sói,

nước lửa, thương ghét. Nhiều trẻ Việt-Nam nhờ lối phản nghĩa này mà thuộc lòng dễ-dàng bài vè.

Nghe vè nghe ve, nghe vè nói ngược
Ngựa đua dưới nước
Tàu chạy trên bờ
Lên núi đặt lờ
Xuống sông bửa củi
Gà cò hay ủi
Heo nái hay bươi v.v...

CHƯƠNG XV

NHỚ ĐOẠN VĂN. ĐỌC LỚN TIẾNG GỢI HÌNH ẢNH. CHẤT-VẤN CUỐN SYLVA RERUM

Trật tự là đức tính tiên khởi của óc não.

Michel-François

ĐẠI - YẾU

1. Nhớ đoạn văn.
2. Đọc lớn tiếng.
3. Gợi hình-ảnh.
4. Chất-vấn.
5. Cuốn Sylva Rerum.

1— Nhớ đoạn văn. Ai trong đời sống tinh-thần không có lúc cần nhớ, một vài đoạn văn hay. Nhớ để trưng dẫn khi diễn-thuyết hay khi viết sách, báo. Nhớ để học cách bố cục của những danh-sĩ. Những điều-kiện tất yếu để nhớ một đoạn văn là :

1) Tìm cho được những chia phần của nó.
2) Biết rõ mạch-lạc, tương-quan của các phần.
3) Tìm cho ra ý mẹ của mỗi phần rồi dùng viết chì xanh đỏ gạch đậm ở dưới.
4) Toát-yếu cả đoạn bằng một câu, cả câu bằng một chữ.
5) Cần nhớ hằng loạt tên riêng hay một danh-ngôn nào đó thì lấy mấy chữ đầu của mỗi tiếng ghép lại làm thành một câu ngắn, tuy vô nghĩa, mà thuộc được tất sẽ gợi nhớ hết những điều cần nhớ.

2— Đọc lớn tiếng.

Có người đi ngang qua mấy trường tiểu-học, nghe trẻ em học mà đọc to âm-ỹ trẻ môi chê là lối học không hiểu. Người khác bảo hễ học, dù đọc xù-xì nhỏ nhỏ cũng không nên. Theo họ chỉ coi rồi hiểu, rồi học bằng trí nhớ thôi. Những người ấy chắc ghét phương-pháp này của Abraham Lincoln. Là hễ học cái gì ông cũng đọc to tiếng lên. Hồi ở Springfield, vừa đến văn phòng luật-sư của ông thì ông nằm dài trên ghế bành mà đọc lớn một cái gì đó. Dale Carnegie cho biết người cộng sự của Lincoln chịu không nồi với lối học ấy của ông. Người

ấy có lần hỏi ông sao không coi âm-thầm mà đọc ầm-ỹ chi vậy, ông đáp : « Khi đọc lớn tiếng, ý-tưởng khắc tạc trong tôi hai nghĩa. Tôi thấy điều tôi đọc và tôi hiểu, như vậy tôi có thể dễ nhớ hơn ».

Phương-pháp của Lincoln có lý. Một điều gì mà đã được nhìn, lại được nghe, được thấm nhuần trong trí nhớ, được ham thích, được mê thì điều ấy được ghi vào trí nhớ, được ham thích, được mê thì điều ấy được ghi vào trí như tạc vào cẩm thạch. Trẻ em khi trí hiểu còn non-nớt mà nhớ được nhiều điều ở tiểu-học, một phần lớn nhờ phương-pháp đọc to tiếng.

3 — Gợi hình-ảnh.

Xét kỹ các giác-quan, ta thấy thị-giác nhớ mau hơn hết. Trong hàng ngũ sinh-vật, con người là con vật có khả-năng ngó nhìn. Ai trong chúng ta không đã từng thấy mặt một người biết là quen, quen lắm mà quên mất tên tuổi họ. Ta nhớ mặt là nhờ ta đã thấy họ. Ngay người mù mắt mà từ trước đã thấy được song sau mất thị-giác cũng gây hình-ảnh trong óc trước khi hiểu. Nhớ bằng hình-ảnh thì không phải chỉ tôi và bạn mới cần. Mark Twain cũng làm như vậy. Arturo Tosciau muốn nhớ một bản nhạc nhìn nó cho đến chừng nào trí ông

nắm trọn hình-ảnh của nó mới thôi. Hình-ảnh khi được (chụp) trong máy nhiếp ảnh tâm trí bạn rồi thì khó quên hơn những âm-thanh. Bạn ở đây, bây giờ bạn nghĩ về một thành-phố nào đó đi. Tôi dám chắc bạn nhớ trước hết hình-ảnh của thành-phố ấy. Còn nào tiếng ồn-ào, tiếng còi xe, tiếng còi ốc hụ, lúc du-ngoạn thành-phố ấy chắc bạn đã nghe chứ ? Mà bây giờ dễ gì bạn nhớ lại chúng.

Muốn nhớ tên anh X bạn nhớ anh ấy có bứu ở cổ.

Muốn nhớ địa-chỉ ông T bạn nhớ ông ấy nhỏ con.

Muốn-nhớ một việc gì với ai đó, bạn làm sao ráng kiếm cho được ở người ấy một cái gì gây hình-ảnh.

Luật chi-phối trí nhớ là ảnh gợi ý. Bạn đừng quên điều đó nhé.

4 — Chất-vấn.

Các sự vật trên đời đều liên-quan nhau cách nào đó, nếu ta biết được mối liên-quan ấy thì các điều ta muốn nhớ gợi lẫn nhau.

Mấy câu này Nguyễn-Hiến-Lê dịch của Ruyard Kiplind giúp bạn tìm liên-lạc các ý :

« Tại sao ? Ai đó ? Ở đâu ?
Cách nào ? Chi đó ? Khi nào ? Biệt danh.
Sáu người giúp việc trung-thành,
Dạy tôi hiểu được mọi ngành gần xa ».

Nếu bạn không dùng những câu hỏi ấy thì bạn có thể theo phương-pháp của Quintilien mà trong triết-học, người ta hay dùng nhứt, như trong một chương trước tôi đã bàn cùng bạn :

« Ai ? Cái gì ? Ở đâu ? Bằng cách nào ? Tại sao ? Ra sao ? Khi nào ? »

Khi hỏi xong rồi, ta tìm một định-nghĩa riêng của điều mình muốn nhớ. Định-nghĩa đặc-biệt ấy tự nhiên khiến ta khó quên hay khó lẫn-lộn. Gặp một người, có việc cần với họ, trong trí ta tự hỏi : Ai đây ? Ông X và ông có mục ruồi to ở mé môi trên. Ông ở đâu ? Ở Đồng-Tháp-Mười (xứ đỉa như bánh canh, muỗi như sáo diều).

Hỏi và tìm định-nghĩa đặc-biệt điều mình muốn nhớ là bí-quyết giúp nhớ dai nhiều điều phức-tạp có liên-quan nhau.

5 — Cuốn Sylva Rerum.

Tôi có một ông bạn Bác-sĩ là một bậc túc-học. Ông có một cuốn tập đóng bìa

mạ vàng trông rất ngoạn-mục. Một lần nọ đến nhà ông chơi, tôi gặp ông đương coi cuốn ấy, thấy lạ là vì chỗ thâm giao ưa bàn với nhau về văn-hóa tôi hỏi cuốn gì vậy. Ông nói : « Cuốn Sylva Rerum ». Tôi nheo mắt tỏ vẻ ngạc nhiên. Đoán được thắc-mắc của tôi, ông bạn tôi cắt nghĩa : Anh biết Sylva Rerum mỗi tiếng có nghĩa là gì rồi. Tức là rừng của Vạn-vật. Ông bạn tôi chua tiếng Pháp : La forêt des Choses. Ông nói trong cuốn cẩm-nang ấy gặp gì hay ông cũng ghi. Ông muốn ghi thành loại vấn-đề vào những tập riêng mà thấy trong thực-tế ghi ở một tập rồi lúc rảnh lấy ra đọc coi bộ tiện hơn.

Ông có lý và gương ông đáng theo. Khi bàn cùng bạn về trí nhớ, tôi nghĩ đến cuốn Sylva Rerum của ông bạn tôi và ý-tưởng nầy nổi bật trong trí tôi nhứt. Là dù dùng phương-pháp nào, phương-pháp hay đến đâu, muốn trí nhớ ngày càng phong-phú, tinh-nhuệ, ta phải học. Ngoài ra việc lập những thẻ theo phương-pháp thập-phân, ta nên có một cuốn tập giống cuốn Sylva Rerum nói trên. Nghe ai nói tiếng gì, thành-ngữ gì hay ta ghi vô. Nghe giáo-sư, giảng-sư nào kể chuyện gì hay, dùng phương-pháp giáo-dục nào hay, ta ghi vô. Đọc những danh-ngôn thế-giới, nếu không có thói quen chép vào

một tập riêng, thì ta cũng chép vào cuốn ấy, khi nào rảnh, ta lấy ra học. Học thực chứ không phải coi chơi. Học sẽ nhớ. Daniel Welsber và Rufus Choate nói nhờ học tự-điển mà tài hùng-biện của hai ông ngày càng lên cao. Theo Gordon Byron thì Stevenson, Dickinson không ngày nào không học tự-điển. Ở nước ta Cụ Huỳnh-thúc-Kháng cũng không làm khác hơn là lúc bị đày ở Côn-đảo, Cụ học Pháp-văn bằng cuốn La Rousse. Thì ra cho đặng cường-ký, những danh-nhân cũng phải học thuộc lòng phải không bạn.

(ꕥ)

MỤC LỤC

Trang

Trang

BẠT

Trong cuốn « Cổ Học Tinh Hoa » của Nguyễn-văn-Ngọc và Trần-lê-Nhân, bạn có đọc không? Chuyện « Quên cả cái thân » không? Chuyện kể rằng :

« Vua Ai-Công hỏi Đức-Khổng-Tử : (Quả nhân nghe nói có người tính hay quên, lúc dọn nhà quên mất vợ, có thật không ?) Đức-Khổng-Tử thưa rằng : Có người quên như thế cũng chưa lấy gì làm tệ. Còn có người tệ hơn nữa : Quên cả cái thân của mình. Vua Ai-Công hỏi ? Thế nào mà lại đến quên cả cái thân của mình nữa ? Đức-Khổng-Tử nói : Ngày xưa vua Kiệt nhà Hạ giàu có cả bốn bể, sang làm đến thiên tử chỉ vì sao-nhãng cơ đồ của tổ tiên, hủy hoại điền pháp của nước nhà, tin dùng kẻ siểm nịnh, ghét bỏ kẻ trung-lương, ngày ngày say đắm sắc dục, săn bắn, rượu chè, hoang du vô độ sau đến nỗi bị ông Thang giết chết mà mất... Thế chẳng phải có thân mà quên cả thân là gì ? » (trang 176, Vĩnh-Thịnh xuất-bản).

Đọc phần trên bạn phì cười. Đọc phần dưới bạn trầm ngâm. Mà tôi không muốn mời bạn xét cái triết-lý cao-cả trong toàn bài ấy. Dọn nhà, bê-bối đến đổi quên vợ, trị nước mà bê-tha đến quên mất thân, trong đời bạn và tôi không biết có mắc phải hay không. Chớ chắc-chắn là trong việc học-hành, trong cuộc làm ăn, trong đường giao-tế xã-hội trong khi thi-hành các bổn-phận,

trong lúc chỉ-huy hoặc tuân-phục, thưa bạn, ta đã quên hay dễ quên nhiều điều quan-trọng. Và kinh-nghiệm dạy cho ta biết những hậu quả đắng cay của tật quên. Quan-sát xã-hội ta thấy thành-công phần nhiều dành cho những người trí nhớ đinh đóng. Nhớ sâu-sắc mới có cái gì hay để nói chuyện, để diễn-thuyết, để xã-giao, để giáo-huấn, để góp ý-kiến khi hội-hiệp, để suy-tư, phán-đoán, lý-luận, phê-bình... Nhận thấy ký-tính đóng vai trò quan-hệ trong đời ta, ta nhứt định Luyện trí nhớ. *Mà theo phương-pháp nào ? Ta theo :* 1) Phương-pháp tự nhiên. *Tức là đào-tạo những cơ-năng liên-hệ với trí nhớ. Ta theo :* 2) Phương-pháp nhân-tạo. *Tức là ký-ức-thuật, gồm những bí quyết giúp trí nhớ ngày một bén nhọn. Và dù hai phương-pháp ấy linh-nghiệm đến đâu, nếu ta không chịu khó* Học thuộc lòng *thì ta vẫn là người kém trí nhớ. Để đến một địa-điểm nào đó ta có thể đi máy bay hay đi xe lửa. Dùng phương-tiện nào cũng được, cần nhứt là khởi-hành. Cũng thế ấy, bạn biết rành các mật-pháp Luyện trí nhớ, bạn còn phải chịu khó nhồi nhét điều cần nhớ vào óc. Mà muốn học dễ nhớ, điều-kiện tiên quyết và tất yếu là phải tạo cho tâm trí tình-trạng trầm mặc. Hãy noi gương Spinoza, con người Do-thái có đời sống tri-thức trầm mặc lừng danh ấy nhờ dám chôn đời mình trong bốn tấm vách tường, sống đơn-giản, đọc hàng núi sách, nên để lại được cho đời những đứa con tinh-thần bất-hủ.*

H. X. V.

VÀI SÁCH THAM KHẢO

TÊN TÁC-GIẢ	TÊN SÁCH	NHÀ XUẤT-BẢN
PIÉRON	: L'évolution de la Mémoire	: *Dumas*
F. ELLENBERGER	: Le mystère de la Mémoire	: *Génève*
JULLIOT	: L'éducation de la Mémoire	: *Flammarion*
HALBWACHN	: Les cadres sociaux de la Mémoire	: *Paris*
RAYMOND DE St LAURENT	: La Mémoire	: *Aubanel*
JEAN DELAY	: Les maladies de la Mémoire	: *Presses Universitaires*
TH. RIBOT	: Les maladies de la Mémoire	: *Paris*
DUGAS	: La Mémoire et l'oubli	: *Flammarion*
JULLIOT	: L'éducation de la Mémoire	: *Paris*
LE CAJEAN	: La Mémoire	: *Paris*
P. JANET	: L'évolution de la Mémoire et la notion du temps	: *Chanhine*
VON BIERLIENT	: La Mémoire	: *Paris*
H. DE LA CROIX	: Le temps et les Souvenirs	: *Dumas*